УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 34»
от 31.08.2021 № 213

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по реализации основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 34»
(МБДОУ «Детский сад № 34»)

Составил:
инструктор по ФК
Н.С.Соколова

г. Нижний Новгород
2021г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	5
II.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленный в образовательной области «Физическое развитие».	7
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	11
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	19
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	19
2.5.	Иные характеристики содержания Программы	20
III.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	24
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	24
3.2.1.	Обеспеченность методическими материалами	24
3.2.2.	Обеспеченность средствами обучения и воспитания	25
3.3.	Календарный учебный график	29
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	30
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
IV.	**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
4.1	Краткая презентация	31

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 34» (Далее - Программа) является нормативно-управленческим документом и определяет объем, содержание, планируемые результаты (целевые ориентиры дошкольного образования) и организацию образовательной деятельности по физической культуре в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 34» (далее – ДОО)

Программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 34»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Обязательная часть Программы обеспечивается комплексной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цели реализации Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи реализации программы:

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип развивающего образования;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- интеграция образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности детей в возрасте от четырех до пяти лет

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, стр. 246-248.

Возрастные особенности детей в возрасте от пяти до шести лет

Примерная основная образовательная программа программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015, стр. 248-250.

Возрастные особенности детей в возрасте от шести до семи лет

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, стр. 250-252.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

(Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, стр. 17-20.)

Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура:

- сформирована правильная осанка;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- перелезает с одного гимнастического пролета на другой;
- энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве;
- прыгает через короткую скакалку;
- отбивает мяч о землю правой и левой рукой, о пол, бросает и ловит мяч;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м),сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места), ловкость (полоса препятствий),выносливость, (непрерывный бег в равномерном темпе),гибкость (наклон вперед);
- выполняет ведущую роль в подвижной игре;
- активен в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;

проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Старшая группа (5-6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура:

- сформирована правильная осанка;

- развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м);
- сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места);
- ловкость (полоса препятствий);
- выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе);
- гибкость (наклон вперед);
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь от опоры;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- может прыгать в длину, в высоту с разбега, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку;
- умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет кататься на самокате, двухколесном велосипеде;
- знаком с элементами спортивных игр, с играми-соревнованиями, играми-эстафетами;
- проявляет интерес к различным видам спорта;
- ходит на лыжах скользящим шагом;
- самостоятельно организует знакомые подвижные игры;
  участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическая культура:

- сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;
- развиты психофизические качества: быстрота (бег на 30м);
- сила (метание набивного мяча, прыжок в длину с места);
- ловкость (полоса препятствий);
- выносливость (непрерывный бег в равномерном темпе);
- гибкость (наклон вперед);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- использует разнообразные подвижные игры, способствующие развитию качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организует подвижные игры, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей:
- придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Планируемые результаты освоения Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений
(методическое пособие «Патриотическое воспитание детей 6-7 лет» /под редакцией Н.Г.Комратовой, Л.Ф.Грибовой.–ТЦСфера, 2007.).
Образовательная область «Физическое развитие»
Физическая культура:
- активно участвует в физкультурных праздниках, посвященных празднованию государственных праздников и праздников Приволжского календаря (День города, Масленица, День народного единства, День России).

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития обучающихся. Такая оценка отражается в Карте индивидуального учета результатов освоения обучающимся основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 34» (далее – Карта ООП).
Правила ведения Карты ООП регламентируется Положением об индивидуальном учёте результатов освоения обучающимися образовательных программ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 34» , а так же хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и электронных носителях.
Оценка индивидуального развития обучающихся осуществляется 1 раз в год (апрель).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленный в образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1.Образовательная область «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.). Содержание образовательной области «Физическое развитие»
Основные цели и задачи: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.– С.128-129.

Средняя группа (4-5 лет)

Физическая культура: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – С.133-134.

Старшая группа (5-6 лет)

Физическая культура: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – С.134.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Физическая культура: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – С.135.

Возрастная группа	**Организованная образовательная деятельность**		**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей/ Методическое обеспечение**
4-5 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРАВ ПОМЕЩЕНИИ** (из расчета 3 занятия в неделю; всего 108 занятий в год).		**Подвижные игры** Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Малоподвижные игры и упражнения** М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения».– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. **Утренняя гимнастика** Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Гимнастика после сна** Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. **Спортивные**
	Занятие №1 (1) – С.19-20. Занятие №2 (2) – С.20. Занятие №3 (3) – С.21. Занятие №4 (4) – С.21-22. Занятие №5 (5) – С. 23. Занятие №6 (6) – С.23-24. Занятие №7 (7) – С.24-25. Занятие №8 (8) – С.26. Занятие №9 (9) – С.26. Занятие №10 (10) – С.26-28. Занятие №11 (11) – С.28-29. Занятие №12 (12) – С.29. Занятие №13 (13) – С.30-32. Занятие №14 (14) – С.32. Занятие №15 (15) – С.32-33 Занятие №16 (16) – С.33-34. Занятие №17 (17) – С. 34. Занятие №18 (18) – С.34. Занятие №19 (19) – С.35. Занятие №20 (20) – С.35-36. Занятие №21 (21) – С.36. Занятие №22 (22) – С.36-37. Занятие №23 (23) – С.37-38. Занятие №24 (24) – С.38. Занятие №25 (25) – С.39-40. Занятие №26 (26) – С. 40. Занятие №27 (27) – С.40-41.	Занятие №55 (19) – С.61-62. Занятие №56 (20) – С.62. Занятие №57 (20) – С.62. Занятие №58 (22) – С.63-64. Занятие №59 (23) – С. 64. Занятие №60 (23) – С.64. Занятие №61 (25) – С.65-66. Занятие №62 (26) – С.66. Занятие №63 (26) – С.66. Занятие №64 (28) – С.67-68. Занятие №65 (29) – С.68. Занятие №66 (29) – С.68. Занятие №67 (31) – С.69-70. Занятие №68 (32) – С.70. Занятие №69 (32) – С.70. Занятие №70 (34) – С.70-71. Занятие №71 (35) – С.71-72. Занятие №72 (35) – С.71-72. Занятие №73 (1) – С.72-73. Занятие №74 (2) – С.73. Занятие №75 (3) – С.73-74. Занятие №76 (4) – С.74-75. Занятие №77 (5) – С.75-73. Занятие №78 (6) – С.76. Занятие №79 (7) – С.76-77. Занятие №80 (8) – С.77. Занятие №81 (9) – С.77-78.	

	Занятие №28 (28) – С.41-42. Занятие №29 (29) – С. 42. Занятие №30 (30) – С.43. Занятие №31 (31) – С.43-44. Занятие №32 (32) – С.44. Занятие №33 (33) – С. 45. Занятие №34 (34) – С.45-46. Занятие №35 (35) – С.46. Занятие №36 (36) – С.46-47. Занятие №37 (1) – С.48-49. Занятие №38 (2) – С.49. Занятие №39 (2) – С.49. Занятие №40 (4) – С.50-51. Занятие №41(5) – С.51. Занятие №42(5) – С.51. Занятие №43 (7) – С.52-53. Занятие №44 (8) – С.54. Занятие №45 (8) – С.54. Занятие №46 (10) – С.54-56. Занятие №47 (11) – С.56. Занятие №48 (11) – С.56. Занятие №49 (13) – С.57-58. Занятие №50 (14) – С.58-59. Занятие №51 (14) – С.58-59. Занятие №52 (16) – С.59-60. Занятие №53(17) – С.60. Занятие №54 (17) – С.60.	Занятие №82 (10) – С.78. Занятие №83 (11) – С.79. Занятие №84 (12) – С.79. Занятие №85 (13) – С.80-81. Занятие №86 (14) – С.81. Занятие №87 (15) – С.82. Занятие №88 (16) – С.82-83. Занятие №89 (17) – С.83. Занятие №90 (18) – С.84. Занятие №91 (19) – С.84-85. Занятие №92 (20) – С.85. Занятие №93 (21) – С.85-86. Занятие №94 (22) – С.86. Занятие №95 (23) – С.87. Занятие №96 (24) – С.87. Занятие №97 (25) – С.88-89. Занятие №98 (26) – С.89. Занятие №99 (27) – С.89. Занятие №100 (28) – С.89-90. Занятие №101 (29) – С.90. Занятие №102 (30) – С.90-91. Занятие №103 (31) – С.91-92. Занятие №104 (32) – С.92. Занятие №105 (33) – С.92. Занятие №106 (34) – С.92-93. Занятие №107 (35) – С.93. Занятие №108 (36) – С.93-94.	**праздники и развлечения** В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Младший и средний дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2000.
5-6 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ** (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год).		**Утренняя гимнастика** Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Гимнастика после сна** Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. **Подвижные игры** Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Малоподвижные игры и упражнения** М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.:
	Занятие №1 (1) – С.15-17. Занятие №2 (2) – С.17. Занятие №3 (4) – С.19-20. Занятие №4 (5) – С.20. Занятие №5 (7) – С.21-23. Занятие №6 (8) – С.23. Занятие №7 (10) – С.24-26. Занятие №8 (11) – С.26. Занятие №9 (13) – С.28-29. Занятие №10 (14) – С.29. Занятие №11 (16) – С.30-32. Занятие №12 (17) – С.32. Занятие №13 (19) – С.33-34. Занятие №14 (20) – С.34-35. Занятие №15 (22) – С.35-37. Занятие №16 (23) – С.37. Занятие №17 (25) – С.39-41. Занятие №18 (26) – С. 41. Занятие №19 (28) – С.42-43. Занятие №20 (29) – С.43. Занятие №21 (31) – С.44-45. Занятие №22 (32) – С.45. Занятие №23 (34) – С. 46-47.	Занятие №37 (19) – С.63-64. Занятие №38 (20) – С.64. Занятие №39 (22) – С.65-66. Занятие №40 (23) – С.66. Занятие №41 (25) – С.68-69. Занятие №42 (26) – С.69. Занятие №43 (28) – С.70-71. Занятие №44 (29) – С.71. Занятие №45 (31) – С.71-72. Занятие №46 (32) – С.72-73. Занятие №47 (34) – С.73-74. Занятие №48 (35) – С.74-75. Занятие №49 (1) – С.76-77. Занятие №50 (2) – С.77-78. Занятие №51 (4) – С.79-80. Занятие №52 (5) – С.80. Занятие №53 (7) – С.81-82. Занятие №54 (8) – С.82. Занятие №55 (10) – С.83-84. Занятие №56 (11) – С.84. Занятие №57 (13) – С.86-87. Занятие №58 (14) – С.87. Занятие №59 (16) – С.88-89. Занятие №60 (17) – С.89.	

	Занятие №24 (35) – С.47. Занятие №25 (1) – С.48-49. Занятие №26 (2) – С.49-50. Занятие №27 (4) – С.51-52. Занятие №28 (5) – С.52. Занятие №29 (7) – С.53-54. Занятие №30 (8) – С.54. Занятие №31 (10) – С.55-57. Занятие №32 (11) – С.57. Занятие №33 (13) – С.59-60. Занятие №34 (14) – С.60. Занятие №35 (16) – С.61-62. Занятие №36 (17) – С.63.	Занятие №61 (19) – С.89-91. Занятие №62 (20) – С. 91. Занятие №63 (22) – С.91-93. Занятие №64 (23) – С.93. Занятие №65 (25) – С.94-95. Занятие №66 (26) – С.95-96. Занятие №67 (28) – С.96-97. Занятие №68 (29) – С.97. Занятие №69 (31) – С.98-99. Занятие №70 (32) – С.99. Занятие №71 (34) – С.100-101. Занятие №72 (35) – С.101.	МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. **Спортивные праздники и развлечения** В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Старший дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2000.
5-6 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ** (из расчета 1 занятие в неделю; всего 36 занятий в год).		
	Занятие №1 (3) – С.17-19. Занятие №2 (6) – С.20-21. Занятие №3 (9) – С.24. Занятие №4 (12) – С.26-27. Занятие №5 (15) – С.29-30. Занятие №6 (18) – С.32. Занятие №7 (21) – С.35. Занятие №8 (24) – С.37-38. Занятие №9 (27) – С.41. Занятие №10 (30) – С.43-44. Занятие №11 (33) – С.45-46. Занятие №12 (36) – С.47. Занятие №13 (3) – С.50-51. Занятие №14 (6) – С.52-53. Занятие №15 (9) – С.54-55. Занятие №16 (12) – С.57-58. Занятие №17 (15) – С.61. Занятие №18 (18) – С.63.	Занятие №19 (21) – С.65. Занятие №20 (24) – С.66-67. Занятие №21 (27) – С.69-70. Занятие №22 (30) – С.71. Занятие №23 (33) – С.73. Занятие №24 (36) – С.75. Занятие №25 (3) – С.78-79. Занятие №26 (6) – С.80-81. Занятие №27 (9) – С.83. Занятие №28 (12) – С.85. Занятие №29 (15) – С.87. Занятие №30 (18) – С.89. Занятие №31 (21) – С.91. Занятие №32 (24) – С.93-94. Занятие №33 (27) – С.96. Занятие №34 (30) – С.97-98. Занятие №35 (33) – С.99-100. Занятие №36 (36) – С.101-102.	
6-7 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ** (из расчета 2 занятия в неделю; всего 72 занятий в год).		**Утренняя гимнастика** Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Гимнастика после сна** Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. **Подвижные игры** Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных
	Занятие №1 (1) – С.9-10. Занятие №2 (2) – С.10. Занятие №3 (4) – С.11-13. Занятие №4 (5) – С.13. Занятие №5 (7) – С.15-16. Занятие №6 (8) – С.16. Занятие №7 (10) – С.16-17. Занятие №8 (11) – С.18. Занятие №9 (13) – С.20-21. Занятие №10 (14) – С.21-22. Занятие №11 (16) – С.22-23. Занятие №12 (17) – С.23-24. Занятие №13 (19) – С.24-25.	Занятие №37 (19) – С.54-56. Занятие №38 (20) – С.56. Занятие №39 (22) – С.57-58. Занятие №40 (23) – С.58. Занятие №41 (25) – С.59-60. Занятие №42 (26) – С.60. Занятие №43 (28) – С.61-62. Занятие №44 (29) – С.62. Занятие №45 (31) – С.63-64. Занятие №46 (32) – С.64. Занятие №47 (34) – С.65-66. Занятие №48 (35) – С.66. Занятие №49 (1) – С.72-73.	

	Занятие №14 (20) – С.26. Занятие №15 (22) – С.27-28. Занятие №16 (23) – С.28. Занятие №17 (25) – С.29-32. Занятие №18 (26) – С.32. Занятие №19 (28) – С.32-34. Занятие №20 (29) – С.34. Занятие №21 (30) – С.34-36. Занятие №22 (32) – С.36. Занятие №23 (34) – С.37-38. Занятие №24 (35) – С.38-39. Занятие №25(1) – С.40-41. Занятие №26 (2) – С.41. Занятие №27 (4) – С.42-43. Занятие №28 (5) – С.43. Занятие №29 (7) – С.45-46. Занятие №30 (8) – С.46. Занятие №31 (10) – С.47-48. Занятие №32 (11) – С.48. Занятие №33 (13) – С.49-51. Занятие №34 (14) – С.51. Занятие №35 (16) – С.52-53. Занятие №36 (17) – С.53-54.	Занятие №50 (2) – С.73. Занятие №51 (4) – С.74-75. Занятие №52 (5) – С.75. Занятие №53 (7) – С.76-78. Занятие №54 (8) – С.78. Занятие №55 (10) – С.79-80. Занятие №56 (11) – С.80. Занятие №57 (13) – С.81-82. Занятие №58 (14) – С.82. Занятие №59 (16) – С.83. Занятие №60 (17) – С.84. Занятие №61 (19) – С.84-86. Занятие №62 (20) – С.86. Занятие №63 (22) – С.87-88. Занятие №64 (23) – С.88. Занятие №65 (25) – С.88-89. Занятие №66 (26) – С.89-90. Занятие №67 (28) – С.90-91. Занятие №68 (29) – С.91. Занятие №69 (31) – С.92-93. Занятие №70 (32) – С.93. Занятие №71 (34) – С.95-96. Занятие №72 (35) – С.96.	игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **Малоподвижные игры и упражнения** М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. **Спортивные праздники и развлечения** В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Старший дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2000.
6-7 лет	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ВОЗДУХЕ** (из расчета 1 занятие в неделю; всего 36 занятий в год).		
	Занятие №1 (3) – С.11. Занятие №2 (6) – С.14. Занятие №3 (9) – С.16. Занятие №4 (12) – С.18. Занятие №5 (15) – С.22. Занятие №6 (18) – С.24. Занятие №7 (21) – С.26-27. Занятие №8 (24) – С.28-29. Занятие №9 (27) – С.32. Занятие №10 (30) – С.34. Занятие №11 (33) – С.36-37. Занятие №12 (36) – С.39. Занятие №13 (3) – С. 41-42. Занятие №14 (6) – С.43-44. Занятие №15 (9) – С.46-47. Занятие №16 (12) – С.48-49. Занятие №17 (15) – С.51-52. Занятие №18 (18) – С.54.	Занятие №19 (21) – С.56. Занятие №20 (24) – С.58. Занятие №21 (27) – С.60-61. Занятие №22 (30) – С.62-63. Занятие №23 (33) – С.64-65. Занятие №24 (36) – С.66. Занятие №25 (3) – С.73-74. Занятие №26 (6) – С.75-76. Занятие №27 (9) – С.78-79. Занятие №28 (12) –С.80-81. Занятие №29 (15) – С.82-83. Занятие №30 (18) – С.84. Занятие №31 (21) – С.86-87. Занятие №32 (24) – С.88. Занятие №33 (27) – стр. 90 Занятие №34 (30) – стр. 92 Занятие №35 (33) – стр. 93-95 Занятие №36 (36) – стр. 96.	

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»			
ФОРМЫ	**СПОСОБЫ**	**МЕТОДЫ**	**СРЕДСТВА**
4 - 5 лет			
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении	Фронтальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные*: -название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения; -указание, команды, распоряжение; -художественное слово. *Практические:* -выполнение движений;- повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме.	- кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментах: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья».	Фронтальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные*: -название упражнений, описание, объяснение; - комментирование хода выполнения упражнения;-указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово.	- кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - скамейки для лазания;

		Практические: - выполнение движений; - повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме.	- маты. - мешочки с грузом
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	- Игровые упражнения. - Подвижные игры и упражнения. - Рассматривание иллюстраций.	- кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование; - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты; - мешочки с грузом.
5 - 6 лет			
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении. - Физическая культура на воздухе.	Фронтальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные:* -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения;	***Физическая культура в помещении:*** - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов;

		указание, команды, распоряжение; - художественное слово. *Практические:* - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной.	- обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; -дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; -вертикальные/горизонтальные мишени; -тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; -дидактические игры со спортивной тематикой; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в мини-баскетбол; - мешочки с грузом малые (для бросания). ***Физическая культура на воздухе:*** - мячи большие, средние, малые; - мяч баскетбольный; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - городки; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментах: - Физкультурные	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных	- мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов;

развлечения. - Праздники. - «День здоровья».		ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные:* -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. *Практические*: - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме и соревновательной.	- ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы, медали.
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	- Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов, энциклопедий.	- мячи; - мячи массажные; массажные коврики; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли; - кольцеброс; - профилактическая дорожка; - мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений;

			- эмблемы, медали.
6 -7 лет			
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении. - Физическая культура на воздухе.	Фронтальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные:* -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. *Практические:* - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме.	***Физическая культура в помещении:*** - гимнастическая скамья; - ориентиры; - массажные коврики; - гимнастические палки; - валик игровой; - мячи большие, средние, малые; - мячи с ручками; - скакалки; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; -дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - тоннели; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; -вертикальные/горизонтальные мишени; -тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»; - городки; -дидактические игры со спортивной тематикой; -схемы выполнения движений; -кольцо для игры в мини-баскетбол; -мешочки с грузом малые (для бросания). ***Физическая культура на воздухе:*** - мячи большие, средние, малые; - мяч баскетбольный; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр;

			-дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; -вертикальные/горизонтальные мишени; - городки; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментах: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья».	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	*Наглядные:* - показ и демонстрация физических упражнений; -использование наглядных пособий; -использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. *Словесные:* -название упражнений, описание, объяснение; -комментирование хода выполнения упражнения; указание, команды, распоряжение; -вопросы к детям, беседы, художественное слово. *Практические:* - выполнение движений, повторение упражнений; - проведение упражнений в игровой форме.	- мячи; мячи массажные; массажные коврики; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница; - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы; - медали.
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	- Подвижные и спортивные игры и упражнения. - Дидактические игры с элементами движений. - Рассматривание иллюстраций, альбомов о спорте, энциклопедий, открыток.	- мячи; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; мячи массажные; - мишени с набором дротиков и мячиков на

			липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница; - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений; - эмблемы; медали.

2.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Содержание образовательных областей может реализовываться в различных видах деятельности, которые могут организовываться как в процессе **организованной образовательной деятельности** с целью формирования у детей новых умений и представлений, обобщения знаний по теме, развития способности рассуждать и делать выводы, а также **в образовательной деятельности в ходе режимных моментов** с целью закрепления имеющихся у детей знаний и умений, их применения в новых условиях, проявления ребенком активности, самостоятельности и творчества. Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Программой предусматривается организация разнообразных культурных практик с целью проявления детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Вид деятельности	Особенности вида деятельности
Двигательная деятельность	Направлена на формирование потребности у детей в ежедневной двигательной активности, развитие инициативы, самостоятельности, творчества, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями

Основные цели и задачи

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. стр. 143 - 144

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Направления взаимодействия с семьей	**Формы взаимодействия с семьей**	**Периодичность**
Информационно-консультативная деятельность	-Групповые стенды с размещением информации. - Информационно-консультационная работа через официальный сайт Учреждения в сети Интернет. - Объявления, памятки.	В течение года По плану ДОУ По мере необходимости
Повышение компетенции родителей (законных представителей)	- Общие родительские собрания. - Групповые родительские собрания. - Дни открытых дверей. - Участие в праздниках	2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год По плану ДОУ
Совместная деятельность педагогов, родителей	- Выставки семейного творчества.	В течение года

(законных представителей), детей	- Семейные фотовыставки. - Акции. - Участие в мероприятиях детского сада.	В течение года В течение года В течение года

Организация праздников с участием родителей (законных представителей)

Возрастная группа	Наименование мероприятий	Примерные сроки проведения
5-6 лет	***Праздники, проводимые в течение учебного года*** - Зимний спортивный праздник ***Праздники, проводимые в летние каникулы:*** - Летний спортивный праздник	третья декада января вторая декада июля
6-7 лет	***Праздники, проводимые в течение учебного года*** - Зимний спортивный праздник ***Праздники, проводимые в летние каникулы:*** - Летний спортивный праздник	третья декада января вторая декада июля

2.5. Иные характеристики содержания программы

Направление деятельности инструктора по физической культуре

Цель деятельности: укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся.

Инструктор по физической культуре:

- проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии;
- обеспечивает психологическую безопасность детей путём создания оптимального двигательного режима, доброжелательного стиля общения с детьми, использование приёмов релаксации;
- создаёт развивающую предметно-пространственную среду, обеспечивая вариативность, безопасность и полифункциональность, доступность и и безопасность;
- взаимодействует с родителями (законными представителями) через консультативную работу, мастер-классы, Дни открытых дверей, совместные спортивные мероприятия, официальный сайт Учреждения и личный сайт в сети Интернет.

На время отсутствия инструктора по физической культуре организованную образовательную деятельность по физической культуре проводит воспитатель.

Физкультурно – оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа представлена системой закаливания и системой физкультурно-оздоровительной работой.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Содержание	Возрастные группы			
	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 7 лет
Оптимальный режим дня	Организация режима дня в соответствии с СанПиН			

Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню			
Элементы повседневного закаливания[1]	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
Воздушно - температурный режим в помещении	От + 22 до + 19 С	От + 21 до + 19 С	От + 20 до + 18 С	От + 20 до + 18 С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-20 мин.). Допускается снижение температуры на 1-2°С.			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Проветривание проводится кратковременно каждые 1,5 часа. Критерии прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°С.			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
- перед возвращением детей с прогулки	+21°С	+21°С	+20°С	+20°С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале (младшие дошкольники в группах) одежда облегченная.			
	+19 С	+18 С	+18 С	+18 С

Занятия физической культурой	в помещении 3 занятия	в помещении 3 занятия	в помещении 2 занятия	в помещении 2 занятия
	Форма спортивная (трусы, футболка), носки			
	-	-	1 занятие на воздухе	1 занятие на воздухе
	+19°С	+19°С	+19°С	+19°С
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается			
	-10°С	-15°С	-18°С	-20°С
	Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в холодное время года			
Свето – воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Хождение босиком[2]	Ежедневно. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.			
	+19°С	+19°С	+19°С	+19°С
Физические упражнения спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе[2]	10мин.	20мин.	25 мин.	35-40 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 4 мин.	Ежедневно 5 мин.
	В помещении температура на 1-2 градусов ниже нормы			
Гигиенические процедуры[2]	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.		Умывание, обтирание шеи прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия[2]	Полоскание рта водой комнатной температуры (с младшей группы).			
	Мытьё ног водой комнатной температуры			

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Содержание	Возрастные группы			
	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 7 лет
Оптимальный режим дня	Организация режима дня соответствии с СанПиН			
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню			
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно на прогулке			
	5 мин.	5 мин.	6 мин.	10 мин.
Занятия физической культурой	3 занятия на воздухе	3 занятия на воздухе	2 занятия на воздухе	3занятия на воздухе
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха выше +30 °С продолжительность прогулки сокращается			
	Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в тёплое время года			
Свето – воздушные ванны[2]	20 С в тени. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны - 5 мин. Схема приема воздушных и солнечных ванн	Не ниже 19 С. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 асов. Продолжительность первой ванны- 10 мин.		
Хождение босиком[2]	Ежедневно на прогулке по профилактической дорожке.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.			
	+19°С	+19°С	+19°С	+19°С
Физические упражнения спортивные и подвижные игры на улице[2]	10мин.	20мин.	25 мин.	35-40 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна[2]	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 4 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.
	В помещении температура на 1-2 градусов ниже нормы			
Гигиенические процедуры[2]	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.		Умывание, обтирание шеи прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия[1]		Полоскание рта водой комнатной температуры		
	Мытьё ног водой комнатной температуры			

[1] «Закаливаем малыша»/ Н.С. Соколова.- Ростов н/Д: Феникс,2015.

[2] «Правильное закаливание детей от рождения до школы»/ Н. Бурцев Ростов н/Д: Феникс,2013

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вид физической деятельности в режиме дня	**Особенности организации физкультурно-оздоровительной / возраст обучающихся**				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю x 10 мин.	3 раза в неделю x 15 мин.	3 раза в неделю x 20 мин.	2 раза в неделю x 25 мин.	2 раза в неделю x 30 мин.
Физическая культура на воздухе	—	—	—	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 3 мин.	ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно 3 мин.	ежедневно 4 мин.	ежедневно 5 мин.	ежедневно 5 мин.	ежедневно 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно на утренней и вечерней прогулке				
	10 мин.	20 мин.	25 мин.	35 мин.	40 мин.
Физкультминутки	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий				
	2	3	3	3-5	3-5
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 5 мин.		Ежедневно на прогулке 10 мин.		
Физкультурное развлечение	1 раз в месяц 10 мин.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
Музыкальное развлечение (развитие движений)	1 раз в месяц 4 мин.	1 раз в месяц 5 мин.	1 раз в месяц 7 мин.	1 раз в месяц 8 мин.	1 раз в месяц 12 мин.
Спортивный праздник	—	—	2 раза в год x 45 мин.	2 раза в год x 60 мин.	2 раза в год x 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Суммарная двигательная активность в течение дня	28 мин.	48 мин.	64 мин.	80 мин.	91 мин.
Суммарная двигательная активность в течение недели	139 мин. (2 ч. 19 мин.)	240 мин. (4 ч.)	319 мин. (5 ч. 19 мин.)	401 мин. (6 ч. 41 мин.)	453 мин. (7 ч. 33 мин.)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Описание материально-технического обеспечения Программы

Составляющие материально-технической базы	Перечень оборудования и оснащения
Здание	Отдельно стоящее, двухэтажное, кирпичное, выполнено по типовому проекту.
Территория детского сада	- оборудованная спортивная площадка.
Помещения детского сада	- Спортивный зал.

Описание функционального использования помещений и их оснащения

Вид помещения Функциональное использование	Оснащение
Спортивный зал: - Физкультурные занятия. - Спортивные развлечения. - Индивидуальная работа с детьми. - Консультативная работа с родителями (законными представителями) и педагогами.	- Оборудование для общеразвивающих упражнений по количеству детей. - Оборудование для развития основных движений. - Здоровьесберегающее оборудование.

Описание функционального использования территории и ее оснащения

Функциональное использование	Оснащение
Прогулочные участки: - Двигательная деятельность (подвижные игры, индивидуальная работа, спортивные игры и упражнения, самостоятельная двигательная активность).	- Оборудование для двигательной деятельности.
Спортивная площадка: - Физическая культура - организованная образовательная деятельность. - Подвижные и спортивные игры. - Физкультурные развлечения. - Праздники.	- Оборудование для двигательной деятельности. - Яма для прыжков в длину. - Профилактическая дорожка. - Площадка для баскетбола.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.2.1.Обеспеченность методическими материалами

Образовательная область «Физическое развитие»

4-5 лет	***Физическая культура*** - Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений».Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2015. - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-

	СИНТЕЗ, 2016. - В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Младший и средний дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2000.
5-6 лет	***Физическая культура*** - Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений».Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». 2-7 лет». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Старший дошкольный возраст. – М.: Аркти, 2000.
6-7лет	***Физическая культура*** - Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: Детство-Пресс, 2015. - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - В.Я. Лысова «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Старший дошкольный возраст». – М.: Аркти, 2000. - В.К. Погребной, В.Я. Юзюк «Шашки для детей». –Ростов н/Д: Феникс, 2015.

3.2.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
4-5 лет	***Физическая культура в помещении:*** - кегли; - мячи (разного размера) - кольцеброс; - дуги; - обручи; - цветные платочки; - ленточки цветные; - погремушки; - маски; - нестандартное физкультурное оборудование. - ориентиры; - вертикальные/горизонтальные мишени; - кубики; - коврики для занятий лежа; - скамейки для лазания; - маты. - мешочки с грузом.
5-6 лет	***Физическая культура в помещении:***

	- мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; -схемы выполнения движений; -эмблемы; -медали. ***Физическая культура на воздухе:*** - мячи большие, средние, малые; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - дуги для пролезания, подлезания, перелезания; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - схемы выполнения движений; - кольцо для игры в баскетбол.
6-7 лет	***Физическая культура в помещении:*** - мячи; - мячи массажные; - обручи; - веревки, шнуры; - флажки разных цветов; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - профилактическая дорожка; - массажные коврики; - мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на липучках; - детская баскетбольная корзина; - скакалки; - летающие тарелки; - нестандартное спортивное оборудование; - мат; - гимнастическая лестница - атрибуты для проведения подвижных игр; - схемы выполнения движений;

	- эмблемы; - медали. ***Физическая культура на воздухе:*** - мячи большие, средние, малые; - мяч футбольный; - скакалки; - флажки разных цветов; - обручи; - атрибуты для проведения подвижных игр; - ленты цветные короткие; - кегли, кольцеброс; - вертикальные/горизонтальные мишени; - схемы выполнения движений.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

№ п/п	Тип материалов	Наименование
1.	**Для ходьбы, бега, равновесия**	Шнур плетёный короткий
		Доска с ребристой поверхностью
		Следы массажные
		Доска гладкая
		Коврик массажный
		Скамейка гимнастическая
		Валик игровой
		Кубики
2.	**Для прыжков**	Мат
		Обруч
		Стойка для обручей
		Скакалки
		Канат
		Кубы большие
3.	**Для катания, бросания, ловли**	Набор бадминтона
		Воланчик
		Кегли
		Мячи большие, средние, малые
		Мяч с ручками
		Мяч футбольный
		Мяч набивной
		Мяч волейбольный
		Мяч баскетбольный
		Мяч массажный
		Кольцеброс
		Сетка баскетбольная
		Сетка волейбольная
		Щит для баскетбола
4.	**Для ползания и лазанья**	Дуги
		Тоннель тканевый
		Стойки
		Шведская стенка
		Конусы
5.	**Для общеразвивающих упражнений**	Гимнастическая палка
		Ленточки на кольце

		Кубики
		Флажки
		Платочки
		Мячи большие, средние, малые
		Обручи
		Мягкие коврики
6.	**Профессиональные музыкальные инструменты**	Пианино «Аккорд»

СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА

№ п/п	Тип материала	Наименование
1.	**Стационарное**	Дуги для подлезания
		Кольцо для баскетбола
		Лестница для лазания
		Стойки для волейбола
		Профилактическая дорожка
		Яма для прыжков
		Турник
2.	**Выносное**	Теннисный стол
		Сетка и ракетки для настольного тениса
		Тренажёр «Бегущий по волнам»
		Тренажёр силовой
		Мяч баскетбольный
		Мяч волейбольный
		Мяч футбольный
		Ракетки для бадминтона, воланчики
		Сетка волейбольная
		Атрибуты для подвижных игр
		Лыжи

Технические средства обучения

Спортивный зал

Тип материалов	Наименование
Технические средства обучения	Секундомер
	Магнитола
Электронные образовательные ресурсы	CD с разнохарактерными музыкальными произведениями, релаксационной музыкой.

3.3. Календарный учебный график

I.РЕЖИМ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Время работы Учреждения	12 часов в день (с 6.00 до 18.00 часов)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни

II. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНОГО ГОДА		
Учебный год	с начала сентября по конец мая	36 недель
I полугодие	с начала сентября по конец декабря	17 недель
II полугодие	со 2 декады января по конец мая	19 недель
Возрастная группа / недельная образовательная нагрузка организованной детской деятельности (количество занятий) / объем недельной образовательной нагрузки организованной детской деятельности (час/мин.)	Группа раннего возраста (2-3 года)	10 занятий в неделю по 10 мин. /1час.40 мин.
	Младшая группа (3-4 лет)	10 занятий в неделю по 15 мин. / 2час. 30 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	10 занятий в неделю по 20 мин. / 3час. 20 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	5 занятий по 20 мин./ 1 час.40 мин. 7 занятий по 25 мин./ 2 час.55 мин. *Всего:* 12 занятий в неделю /4 час.35 мин.
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	13 занятий по 30 мин. / 6 час. 30 мин

III. МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА		
3.1.Индивидуальный учёт результатов освоения обучающимися Программы		
Наименование	Сроки	Количество дней
Проведение индивидуального учёта результатов освоения обучающимися Программы	четвёртая декада апреля	7 дней

3.2. Праздники, проводимые в течение учебного года	
Наименование	*Сроки проведения*
- Праздник, посвящённый началу нового учебного года	первая декада сентября
- Осенний праздник	третья декада октября
- Новогодний праздник	третья декада декабря
- Зимний спортивный праздник	третья декада января
- Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	третья декада февраля
-Праздник, посвящённый Международному женскому дню	первая декада марта
- Весенний праздник	третья декада апреля
- Праздник, посвящённый Дню Победы	первая декада мая
- Праздник, посвящённый выпуску в школу	третья декада мая

IV. КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ, ПРАЗДНИЧНЫЕ (НЕРАБОЧИЕ) ДНИ	
Наименование	*Сроки проведения*
4.1.Каникулы	
- Зимние	первая декада января
- Летние	с начала июня по конец августа
4.2. Праздничные дни	
- День народного единства	4 ноября
- Новый год	31 декабря

- День Защитника Отечества	23 февраля
- Международный женский день	8 марта
- Праздник весны и труда	1 мая
- День Победы	9 мая
- День России	12 июня
V. МЕРОПРИЯТИЯ , ПРОВОДИМЫЕ В ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ	
Наименование	*Сроки проведения*
- Праздник, посвящённый Международному дню защиты детей	начало июня
- Праздник, посвящённый Дню России	1 декада июня
- Летний спортивный праздник	3 декада июня

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015. – С.206-209.

1. Зимний спортивный праздник (5-7 лет)
2. День защитника Отечества (тематические развлечения средние, старшие и подготовительные группы)
3. День Победы (тематические развлечения средние, старшие и подготовительные группы)
5. Летний спортивный праздник (5-7 лет)

3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной образовательной среды

Развивающая предметно-пространственная (далее – РППС) среда обеспечивает максимальную реализацию программы, удовлетворяет индивидуальные образовательные потребности каждого воспитанника. РППС создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития (индивидуальные выставки, коллекции).

В основе РППС лежат принципы ФГОС ДО:

1. Насыщенность.
2. Трансформируемость.
3. Полифункциональность
4. Доступность.
5. Безопасность.

РППС ДОО обеспечивает условия:

- для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья: для этого в групповых и других помещениях достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – прыжков, метания и др., инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное, легко изменяемое и эмоционально-комфортное для ребёнка.

Компьютерно-техническое оснащение Учреждения используется:

- в процессе образовательной работы с детьми;
- для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;
- для предоставления информации об основной образовательной программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для обсуждения с родителями (законными представителями) вопросов, связанных с реализацией основной образовательной программы.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
Краткая презентация рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 34».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015. и направлена на решение задач:

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

Пронумеровано
Прошнуровано 31 (тридцать один)
Количество листов _____
Скреплено печатью.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 34»
_____ А.А.Руссу