



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение**

«Детский сад № 271»

**603009, город Нижний Новгород, улица Горная, дом 10А
тел./ факс: 465-16-31**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 271»

Протокол № 3 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 271»

А.Д. Абросимова

Приказ № 71 от «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
СТАРШЕЙ ГРУППЕ
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор-составитель:

Кузьмичева Т.А., инструктор по физической
культуре I кв. категории

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты освоения основной образовательной программы	3
2.	Учебный план	3
3.	Содержание образовательной деятельности	4
4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	5

1. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы

Образовательная область	Показатели
Физическое развитие	Ребёнок знает об особенностях своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Развит интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом, знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Ходит и бежит легко и ритмично, сохраняет правильную осанку, направление и темп; Лазает по гимнастической стене, с изменением темпа; Прыгает в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгает через скакалку; Метает предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч о землю не менее 10 раз; Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, в шеренге; выполняет повороты на право, налево, кругом; Ходит по лыжне скользящим, боковым шагом, спускается с небольшой горы и поднимается в гору; Знаком с элементами игры в хоккей, выполняет игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу; Скользит по ледяной дорожке, не теряя равновесия; Проявляет творчество в двигательной деятельности, умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

2. Учебный план

Организованная образовательная деятельность проводится в период с 1 сентября по 31 мая. Продолжительность, с учётом каникул, составляет 36 недель. Продолжительность организованной образовательной деятельности не более 25 минут.

Базовый вид деятельности	Кол-во ООД		
	в неделю	в месяц	в год
ОО «Физическое развитие»: <i>Физическая культура в помещении</i>	2	8	72

3. Содержание образовательной деятельности

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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи работы по образовательной области «Физическое развитие» см. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 154

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

психолого-педагогическая работа	методическое обеспечение
«От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 157 - 158	Полтавцева Н., Стожарова М., Краснова Р., Гаврилова И. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ «Сфера», 2013.

Физическая культура в помещении

Психолого-педагогическая работа	«От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 161 - 162
Методическое обеспечение ОДРМ	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3–7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2018, с. 95 - 117; Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 5-7 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2017 с.6 - 85 Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. изд. 2-е испр., Волгоград: Учитель, 2016. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. - изд. 2-е, перераб., Волгоград: Учитель, 2016 с.; Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез, 2016 с. 71 – 120.
Содержание ООД	1) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Сентябрь - ноябрь. 5 - 6 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с индексами «С», «О», «Н»); 2) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Декабрь - февраль. 5 - 6 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с индексами «Д», «Ф», «Я»); 3) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Март - май. 5 - 6 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с индексами «М», «А», «Мй»); <i>Всего 72 занятия.</i>

Сентябрь	01.09.2021 – карта № 1, 2 / С; 06.09.2021, 08.09.2021 – карта № 4, 5 / С; 13.09.2021, 15.09.2021 – карта № 7, 8 / С; 20.09.2021, 22.09.2021 – карта № 10, 11 / С; 27.09.2021, 29.09.2021 – карта № 1, 2 / С (повторение).
Октябрь	04.10.2021, 06.10.2021 – карта № 1, 2 / О; 11.10.2021, 13.10.2021 – карта № 4, 5 / О; 18.10.2021, 20.10.2021 – карта № 7, 8 / О; 25.10.2021, 27.10.2021 – карта № 10, 11 / О;
Ноябрь	01.11.2021, 03.11.2021 – карта № 1, 2 / Н; 08.11.2021, 10.11.2021 – карта № 4, 5 / Н; 15.11.2021, 17.11.2021 – карта № 7, 8 / Н; 22.11.2021, 24.11.2021 – карта № 10, 11 / Н; 29.11.2021 – карта № 1, 2 / Д.
Декабрь	01.12.2021 – карта № 1, 2 / Д; 06.12.2021, 08.12.2021 – карта № 4, 5 / Д; 13.12.2021, 15.12.2021 – карта № 7, 8 / Д; 20.12.2021, 22.12.2021 – карта № 10, 11 / Д.
Январь	10.01.2022, 12.01.2022 – карта № 1, 2 / Я; 17.01.2022, 19.01.2022 – карта № 4, 5 / Я; 24.01.2022, 26.01.2022 – карта № 7, 8 / Я; 31.01.2022 – карта № 10, 11 / Я.
Февраль	02.02.2022 – карта № 10, 11 / Я; 07.02.2022, 09.02.2022 – карта № 1, 2 / Ф; 14.02.2022, 16.02.2022 – карта № 4, 5 / Ф; 21.02.2022 – карта № 7, 8 / Ф; 28.02.2022 – карта № 10, 11 / Ф.
Март	02.03.2022 – карта № 1, 2 / М; 14.03.2022, 16.03.2022 – карта № 4, 5 / М; 21.03.2022, 23.03.2022 – карта № 7, 8 / М; 28.03.2022, 30.03.2022 – карта № 10, 11 / М.
Апрель	04.04.2022, 06.04.2022 – карта № 1, 2 / А; 11.04.2022, 13.04.2022 – карта № 4, 5 / А; 18.04.2022, 20.04.2022 – карта № 7, 8 / А; 25.04.2022, 27.04.2022 – карта № 10, 11 / А.
Май	04.05.2022 – карта № 1, 2 / Мй; 11.05.2022 – карта № 1, 2 / Мй; 16.05.2022, 18.05.2022 – карта № 4, 5 / Мй; 23.05.2022, 25.05.2022 – карта № 7, 8 / Мй; 31.05.2022 – карта № 10, 11 / Мй

4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

Дети с 5 лет			
Формы	Способы	Методы	Средства
Организованная образовательная деятельность Физическая культура в помещении	Фронтальный	Наглядный: показ, образец; демонстрация физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Словесный: название упражнений; комментирование хода выполнения упражнения; указание, распоряжение, вопросы к детям, команды; беседы, рассказы; Практический: спортивные упражнения;	Игра «Кегли», мяч фитбол, лесенка балансир, набор массажный роликов и мячей, обруч плоский, обруч, скакалка, бревно гимнастическое, канат для перетягивания, кольцо брос со столбиками, куб большой, куб малый, гантели детские, палка гимнастическая 100 см, палка гимнастическая деревянная 70 см, флажки разноцветные, мяч массажный, щит баскетбольный навесной, тоннель, мешочки для метания, погремушки, бубен, доска ребристая, мяч резиновый 200 мм, мат гимнастический, скамейка гимнастическая жёсткая, скакалка шнуровая,

		спортивные игры; подвижные игры; спортивные игры; выполнение движений, повторение упражнений;	коврик резиновый, обруч малый, дуга для подлезания (большая), дуга для подлезания (малая), конус сигнальный, мишени для метания, мяч баскетбольный, мяч футбольный.
--	--	---	--