Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ № 60 Приморского района Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА:**
Педагогическим советом
ГБДОУ №60

Протокол от «26» августа2021 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ:**
Заведующий ГБДОУ №60
_____ Т.А.Голубева

Приказ от «30» августа 2021 г. № 59

Подписан: Голубева Татьяна Александровна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O=ГБДОУ №60 Приморского района Санкт-Петербурга, CN=Голубева Татьяна Александровна, E=gdou60.prim.spb@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2021-08-30 15:22:53

# Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет на 2021-2022 учебный год

Составитель: инструктор физической культуры
высшей категории Алексеева Ольга Васильевна

Санкт – Петербург
2021

## Содержание


**1. Целевой раздел** 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2.Планируемые результаты освоения Программы воспитанниками ДОУ 5
**2.Содержательный раздел** 7
**2.1.** Описание образовательной деятельности по Программы 11
**2.2.** Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы 11
**2.3.** Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников ДОУ 12
**2.4**.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в ДОУ 12
2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы 14
2.6.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников 14
2.7. Календарный план воспитательной работы 15
**3.Организационный раздел** 16
3.1.Описание материально- технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения по Программе 16
3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды 17
3.3.Распорядок образовательной деятельности 18
3.3.Планирование образовательной деятельности 19
3.4. Перечень литературных источников 31
**3.5.Приложения** 32

## 1. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для подготовительной группы (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка детский сад №60 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) является локальным актом ГБДОУ, определяющим объем, порядок, содержание изучения образовательных областей образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ обучающимися в возрасте от шести до семи лет. Программа является неотъемлемой частью образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ. Она определяет модель организации образовательного процесса, ориентирована на личность воспитанников группы и основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

***Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:***

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. ─ ООН 1990.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo.gov.ru..
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года» [Электронный ресурс].─ Режим доступа: http://government.ru/docs/18312/.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания СанПин 1.2.3685-21 (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296);

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
- Уставом ГБДОУ № 60.

Отличительными особенностями рабочей программы являются:

- Направленность на развитие личности ребенка - воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его;
- Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей - забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности;
- Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка - обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства);
- Взаимодействие с семьями воспитанников - ценность семьи, как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

***Цели программы.***

- Создание условий для развития основных физических качеств, умений и навыков.

***Задачи программы.***

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Принципы подходы к формированию программы***

***принцип развивающего образования*** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка, что способствует развитию, т.е. реализации как явных, так и скрытых возможностей ребёнка;

***принцип позитивной социализации ребенка*** предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

***принцип возрастной адекватности образования*** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста. Важно использовать все специфические детские деятельности, опираясь на особенности возраста и психологический анализ задач развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. При этом необходимо следовать психологическим законам развития ребёнка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

***принцип личностно-ориентированного взаимодействия*** с детьми находится в центре образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является чрезвычайно важным компонентом образовательной среды и определяется, прежде всего, тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми. В Программе заложено отношение к ребёнку как к качественно отличному от взрослого, но равноценному партнёру: ребёнок как личность равноценен взрослому, хотя и обладает специфически детскими возрастными и индивидуальными особенностями. В соответствии с этим воспитатели предоставляют детям *право выбора* и учитывают их *интересы* и *потребности*. Рассматривая детей как равноценных партнёров, воспитатель уважает в каждом из них право на индивидуальную точку зрения, на самостоятельный выбор. Поэтому, общаясь с детьми, он предоставляет им не универсальный образец для подражания, а определённое поле выбора, то есть диапазон одинаково принятых в культуре форм поведения, и каждый ребёнок находит свой собственный, адекватный его индивидуальным особенностям стиль поведения. Тем самым, усвоение культурных норм не противоречит развитию у детей творческой и активной индивидуальности. *Активность* ребёнка выходит далеко за пределы усвоения взрослого опыта и рассматривается как накопление *личного опыта* в процессе самостоятельного исследования и преобразования окружающего его мира;

***принцип индивидуализации образования*** в дошкольном возрасте предполагает:

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребёнке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
- помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации;
- предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

**Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

**Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 6-7 лет.**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

## 1.2 Планируемые результаты освоения Программы детьми 6-7 лет.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных

результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

**Целевые ориентиры.**

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6 и ≥ м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча,
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

**Минимальные результаты**

Бег 30 м..... 7,2 сек
Прыжок в длину с места..... 100 см
Прыжок в длину с разбега..... 180 см
Прыжок в высоту с разбега..... 50 см
Прыжок вверх с места..... 30 см
Прыжок в глубину..... 45 см
Метание предметов:
весом 250 г..... 6,0 м
весом 80 г..... 8,5 м
Метание набивного мяча..... 3,0 м

**Двигательные умения**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие). Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».
Организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

**2.Содержательный раздел.**

**2.1. Описание 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 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.).

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнниях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
   - разноименные и одноименные упражнения;

- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге — работу рук;
- в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

**Основные движения**

*Упражнения в ходьбе.* Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в беге.* Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подле-занием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Упражнения в прыжках.* Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под

вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

*Упражнения в бросании*, ловле, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

*Упражнения в ползании, лазании*. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

*Упражнения в равновесии*. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Упражнения в построении и перестроении*

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в

кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

*Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

*Упражнения для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой (При наличии условий, обеспечивающих безопасность упражнения, и достаточной квалификации воспитателя).

Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

**Подвижные игры**

*Игры с бегом:* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

*Игры с прыжками:* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*Игры с метанием и ловлей:* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*Игры с подлезанием и лазанием*: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Игры-эстафеты*: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

*Дорожка препятствий.* Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**Элементы спортивных игр**

*Баскетбол.* Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

*Футбол.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Структура НОД по физическому развитию.*

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:

— способы выполнения упражнений с различными предметами,

—направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3. Основные движения:

— вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,

— равномерный бег в среднем и медленном темпе,

— способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,

— «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,

— лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

—правила игр,

—способы выбора ведущего

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

В ДОУ проводится целенаправленная работа по физического развития, которая включает следующие:

**Формы работы:**

Физкультурные занятия; Утренняя гимнастика; Корригирующая гимнастика; Оздоровительная гимнастика после дневного сна; Подвижные игры; Спортивные кружки, секции; Физкультминутки; Спортивные праздники, досуги; Физические упражнения на прогулке; Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей.

**Методы и приемы:**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособ физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

*Практические (упражнения).*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### 2.3 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников ДОУ

Цели и задачи коррекционной работы определены в рабочей программе педагога-психолога.

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения в развитии речи, осуществляется по «Программе логопедической работы по преодолению фонетико-фонематического недоразвития у детей» учителем – логопедом

### 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в ДОУ

При реализации Программы, учитывается специфика условий осуществления образовательного процесса:

-климатических: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.), интенсивность их протекания, состав флоры и фауны, длительность светового дня, погодные условия и пр.;

-национально-культурных: учет интересов и потребностей детей различной национальной и этнической принадлежности, создание условий для «погружения» детей в культуру своего народа (произведения национальных поэтов, художников, скульпторов, традиционную архитектуру, народное декоративно-прикладное искусство и др.);
-демографических: учет состава семей воспитанников (многодетная семья, один ребенок в семье), наполняемости и принципов формирования (одновозрастная группа);
-социально-экономических, социокультурных: ведущие отрасли экономики региона обуславливают тематику ознакомления с трудом взрослых.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми.
Выбор форм работы осуществляю самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения.

**Культурные практики как средства развития детской индивидуальности и самостоятельности**

Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта. Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

В культурных практиках педагогами создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик в музыкальной деятельности носит преимущественно подгрупповой характер.

| **Виды культурных практик** | **Особенности организации** |
|---|---|
| Совместная игра | Совместная игра воспитателя и детей (игра-драматизация) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры |
| Детский досуг | Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются физкультурные досуги |

Культурные практики формируются во взаимодействии ребенка с взрослым и при постоянно расширяющихся самостоятельных действиях.

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества.

**2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

**Эффективные формы работы для поддержки детской инициативы:**

Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (музыкальной, исполнительской, игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

*Для поддержки детской инициативы в двигательной деятельности взрослым необходимо:*

1.Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка.
2. Рассказывать детям об их реальных, возможных и будущих достижениях.
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей
4. Поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу
5. Помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей, поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.
6.В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе.
7. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
8. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
9. Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
10.Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласковые и тёплые слова.

**2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в ходе освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».**

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;

- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ, семьи через детско-взрослую деятельность.
- разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Планирование работы по взаимодействию с семьями воспитанников отражено в Организационном разделе.

**2.7. Календарный план воспитательной работы.**

| Мероприятия | Возраст воспитанников | Ориентировочное время проведения | Ответственные |
|---|---|---|---|
| **Проектная деятельность** | | | |
| Неделя игры | 6-7 | январь | Алексеева О.В. |
| **Творческие соревнования** | | | |
| Фотовыставка «Здоровье семьи в объективе» | 6-7 | январь | Алексеева О.В. |
| Спортивные соревнования к Дню защитника Отечества | 6-7 | февраль | Алексеева О.В. |
| **Праздники** | | | |
| Праздник «Солнечный день» к Дню защиты детей | 6-7 | июнь | Алексеева О.В. |

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности, обеспечивающей разные виды его активности (умственную, физическую, игровую и т.д.). Оборудование группы отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Оборудован спортивный зал, оснащенный оборудованием:

1. Шведская стенка закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более30 кг. Безопасны.
3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
4. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
5. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
6. Маты гимнастические 2 шт в хорошем состоянии.
7. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
8. Палки гимнастические 15шт, скакалки—10шт, попоны цветные 20 шт.
9. Мячи резиновые: Большие (d 250мм) -8шт средние (d120мм) -7шт; малые (d75мм) -10шт; набивные весом 1кг-6шт;. фитбол мячи – 6 шт.

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

#### 3.1.1. Методические материалы и средства обучения

- Имеются картотеки игр, пословиц, поговорок, чистоговорок, физкультминуток, пальчиковых игр, коммуникативных игр.
- Методическое обеспечение образовательной деятельности:

| | |
|---|---|
| Образовательная область «Физическое развитие» | Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7- лет/составитель Т.В. Калинина и др. – изд. 2-е – Волгоград; Учитель, 2014 – 151 Подвижные тематические игры для дошкольников, составитель Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.:ТЦ СФЕРА, 2014 – 128 с.<br>Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7- лет/автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИЕТЕЗ, 2014 – 144 с.<br>Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. |

| | |
|---|---|
| | – 112с.<br>Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с.<br>Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.-сост. С.Ф. Копылова – Волгоград : Учитель. – 81 с. |

**3.2.Описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.**

**Создание развивающей предметно - пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности**.

**Для основных видов движения:** Гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

**Для общеразвивающих упражнений**: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

**Для подвижных игр и эстафет:** маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика), муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса). Маски из бумаги, морковки из ткани, машины нарисованные, рыбки и удочки деревянные самодельные, ориентиры для эстафет из бросового материала, самодельные ракеты, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный для регби, теннисные мячики (настольный)

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей**.

**Безопасность:** все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с **нормами СанПиН** и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

**Трансформируемость** предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность провидится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

**Все пособия** спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь **периодически меняется**, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал, также меняется и оформление фото стенда «Олимпийцы среди нас». Таким образом, развивающая **среда является вариативной.**

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ГБДОУ, с учетом **принципа интеграции образовательных областей.**

### 3.3 Распорядок образовательной деятельности по физической культуре.

**Учебный план**

| **Возраст ребенка** | **Группа** | **Общее количество НОД** | **КоличествоНОД в неделю** | **Продолжительность НОД** |
|---|---|---|---|---|
| от 6-ти до 7-ми | подготовительная | 72 | **2** | 30 минут |

**3.4. Планирование образовательной деятельности.**

План проведения мероприятий на 2020-2021 учебный год

| **Содержание работы** | **Срок** | **Ответственный** |
|---|---|---|
| ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ<br>1.Музыкально - спортивный праздник " ПДД в городе "<br>2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества.<br>3. Музыкально-спортивный праздник «Масленица» | Сентябрь<br>Февраль<br>Март | Инструктор физической культуры |
| УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ<br>1."Первые старты"<br>2. "Веселые старты посвященные Дню матери<br>3. Папа, мама и я - спортивная семья<br>4. "Веселые старты посвященные дню космонавтики".<br>5.Деловая игра для инструкторов физической культуры<br>6. "Веселые старты День защиты детей" | Октябрь<br>Ноябрь<br>Декабрь<br>Апрель<br>Май<br>Июнь | Инструктор физической культуры |
| ВЕЧЕРА ДОСУГА<br>**Подготовительный возраст**<br>1. Вот и лето прошло.<br>2. Спорт любите с детских лет.<br>3. В гостях у Айболита.<br>4. Путешествие на остров сокровищ.<br>5. Зимняя Олимпиада.<br>6. В здоровом теле – здоровый дух.<br>7. В стране Здоровячков<br>8. Морские приключения<br>9. Полет в космос | Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь<br>Декабрь<br>Январь<br>Февраль<br>Март<br>Апрель<br>Май | Инструктор физической культуры |
| КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ<br>1. Игры с мячом<br>2. Совместные занятия спортом детей и родителей | В теч. года | Инструктор физической культуры |

| | | |
|---|---|---|
| 3. Как выбрать вид спорта для вашего ребенка<br>4. Спортивный уголок дома<br>5. Отдых летом | | |

**Перспективное планирование НОД в подготовительной группе**

| **Сентябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Закрепить перестроение в колонну по одному, парами, в круг, перестроение в 2-4 колонны.<br>2. Оценить качество быстроты ( бег 30 м.)<br>3. Оценить физические качества: сила мышц брюшного пресса, быстроты реакции.<br>4. Развивать вестибулярный аппарат ( качество равновесие).<br>5. Развивать гибкость.<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); Бег врассыпную; ходьба и бег с различными положениями рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.) перестроение в колонну по три. | | | |
| ОРУ | ОРУ б\п | ОРУ б\п | ОРУ с мячом | ОРУ с мячом |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1.ОРУ без инвентаря.<br>2. Бег в спокойном темпе до 2-3 мин<br>3. Ходьба по одному, парами.<br>4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами<br>5. Диагностика. Бег 30м. ( 7,2 сек).<br>6. Эстафета "Быстрые и ловкие" | 1. Построение в колонну по одному, парами, в круг.<br>2. ОРУ в ходьбе, беге, на месте.<br>3. Ходьба, бег, прыжки ( полоса препятствий).<br>4. Прыжок на правой, левой, двух ногах, с поворотом кругом.<br>5. Равновесие. | 1. Перестроение в колонну по 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом.<br>3. Ходьба и бег через набивные мячи.<br>4. Прыжки на двух ногах сменяя ноги вправо влево.<br>5. Диагностика | 1. Диагностика физических качеств: брюшной пресс, быстрота реакции.<br>2. Перестроение парами, в круг.<br>3.ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом.<br>4. Бег через препятствия: барьеры.<br>5. Перепрыгивать набивные мячи ( 6-8 мячей).<br>6. Ползание: "гусеницы", "пауки".<br>7. Акробатика: "самолет", "колечко"<br>8. Эстафета "Бег с препятствиями" |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Стойка на 1 ноге под счет, ласточка.<br>6. Эстафета "Бросай и лови" | физических качеств: гибкость, быстрота реакции.<br>6. Стойка носках, одной ноге под.....<br>7. Прокатывание мяча на четвереньках, толкая его головой.<br>8. Эстафета с мячом | |
| Подвижные игры | П. И. "Гори гори ясно" | "Гори, гори ясно" | "Пятнашки с мячом" | "Пятнашки с мячом" |
| Малоподвижные игры | "Летает - не летает?" | "Летает - не летает?" | "Совушка" | "Совушка" |

| **Октябрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Закреплять перестроение в 1-4 колонны.<br>2. Оценить взрывную силу мышц плечевого пояса ( метание набивного мяча).<br>3. Оценить взрывную силу ног ( прыжок в длину с места и с разбега).<br>4. Формирование правильной осанки<br>5. Развивать глазомер.<br>6. Упражнять владению мячом.<br>7. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени., со сменой темпа на сигнал., ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.... | | | |
| ОРУ | С мешочком с песком | Б.П. | С гимнастическими палками. | С гимнастическими палками. |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Диагностика: метание набивного мяча ( 3м.)<br>2. Перестроение в 3 колонны<br>3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком с песком.<br>4. бег через набивные мячи.<br>5.перепрыгивать веревку с мешочком между ног.<br>6. Подлезание под дугу<br>7.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перекладыванием мешка перед собой и за спиной.<br>8. Акробатические упражнения: "лодочка", "корзиночка"<br>9. Эстафета"Поймай рыбу" | 1.Диагностика: прыжок в длину с места ( 100 см.)<br>2. Перестроение в 4 колонны<br>3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с палочкой<br>4. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, полу приседе.<br>5. Метание мяча в корзину ( 4-5м)<br>6. Ползание по г. ск. на четвереньках, животе, спине.<br>7. Акробатика: "лодочка", "самолетик", "Рыбка", "корзинка"<br>8. Эстафета "Цепочка" | 1. перестроение в 3 колонны<br>2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя ( с гимнастическими палками).<br>3. Прыжок в длину с разбега ( 180 см)<br>4. Бег спиной вперед сохраняя направление и равновесие.<br>5. Ходьба по г. ск. приставным шагом вперед, в сторону, с поворотом кругом.<br>6.Набрасывание кольца на кольцеброс.<br>7. Акробатические упражнения: лодочка, самолетик, корзиночка<br>8. Эстафета "Веселая эстафета" | 1. Перестроение в 3 колонны<br>2. ОРУ в ходьбе, беге, с гимнастическими палками.<br>3.Выпрыгнуть с разбега в три шага на предмет до 40 см., спрыгнуть с него.<br>4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, поднимая ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием через кубики.<br>5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, от груди, из-за головы, из положения сидя по "Турецки", через сетку.<br>6. Эстафета "С мячом через сетку"<br>7. Акробатические упражнения: "кошк а хвостик подняла", "верблюд", "мостик лежа" |
| Подвижные игры | "Ловишки с ленточками" | "ловишки с ленточками" | "охотники и зайцы" | "охотники и зайцы" |
| Малоподвижные игры | "Гномики и великаны" | "гномы, великаны" | "узнай по голосу" | "узнай по голосу" |

| **Ноябрь** | |
|---|---|
| Задачи | 1. Закреплять перестроение из колонны в круг и в несколько колонн.<br>2. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3. Закреплять элементы баскетбола и футбола.<br>4. Развивать силу мышц брюшного пресса и мышц плечевого пояса.<br>5. Развивать вестибулярный аппарат.<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному., врассыпную., парами, с ускорением., "змейкой" между предметами., с преодолением препятствий., по канату., перестроение в колонне по 2 в движении., бег в среднем темпе дом 1,5 минут., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | С мешочком | С мячом | С гимнастич. палкой | С гимнастич. палками. |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Перестроение в несколько колонн<br>2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком.<br>3. прыжок в высоту, с разбега ( 50 см.)<br>4. Ходьба по г. ск. с мешочком на голове; приседая на 1 ноге, а другую махом перенести вперед сбоку скамейки.<br>5. Пролезание в обруч прямо, боком.<br>6. А.У. "кошка хвостик подняла", мостик стоя на коленях, лежа.<br>7. Эстафета "Попрыгунчики" | 1. перестроение из колонны в круг.<br>2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя ( с мячом)<br>3. Бросание мяча вверх и ловля после отскока ( 20р.)<br>4. Бросание мяча вниз и ловля ( 20р)<br>5. Удар ногой по подвешенному мячу.<br>6. Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с 1-3- шагов.<br>7. Эстафета "Смелые баскетболисты"<br>8. Акробатич. упр. "кошка хвостик поднимает", "мостик на коленях",лежа | 1. Перестроение в 4 колонны<br>2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастической палкой.<br>3.Перебрасывание набивного мяча ( вес 1 кг.)<br>4.Бросок мяча в цель из разных исходных положений : стоя, стоя на коленях, сидя.<br>5. перекат из группировки сидя на краю мата ( 4-5м.)<br>6. перекаты лежа на спине.<br>7. Эстафета с набивным мячом. | 1. Перестроение в 3-4 к.<br>2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастическими палками.<br>3. Напрыгивание на гимнастическую скамейку ( 4 способа).<br>4. Ползание на коленях с опорой на руки ( "гусенички" и "паучки"<br>5. Эстафета "Прыгучие обезьяны"<br>6. перекаты из группировки лежа на боку. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Подвижные игры | "Вышибай" | "Вышибай" | "Белые медведи" | "Белые медведи" |
| Малоподвижные игры | "У кого мяч" | "У кого мяч" | " Шмель" | " Шмель" |

| **Декабрь** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1.Закрепить строевые команды.<br>2. Развивать силу мышц брюшного пресса и спины.<br>3.Развивать гибкость.<br>4. Развивать ловкость.<br>5. Разучить технике приземления с высокой поверхности.<br>6. Развивать силовую выносливость мышц ног ( скакалка).<br>7. Развивать силу мышц рук.<br>8. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе 1 – 2, бег врассыпную, с преодолением препятствий (6– 8 брусков) между набивными мячами. | | | |
| ОРУ | С мячом | С флажками | С мячом | Со скакалкой |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом<br>2. Бросания мяча вверх и ловля его на лету.<br>3. бросание мяча вверх и ловля с хлопком перед собой и за спиной.<br>4. Удары по не подвижному мячу правой, левой и с разбега.<br>5. Акробатич. упражнения: березка, выпад, улитка.<br>6. Эстафета " С мячом" | 1.Перестроение из одной колонны в несколько.<br>2. ОРУ с флажками<br>3. Спрыгивание с высоты 40 см.<br>4.Прыжки через канат правым и левым боком.<br>5.Прыжки с опорой одной ногой на мяч, на месте кругом. | 1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом.<br>2. Бег по наклонной на носках.<br>3. Прокатывание мяча по наклонной доске.<br>4. Прыжки через короткую скакалку.<br>5. Вращение обруча на руке, талии.<br>6. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. | 1. Перестроение с поворотом направо \ налево.<br>2. ОРУ в ходьбе, беге (со скакалкой).<br>3. Прыжки через короткую скакалку.<br>4. Метание в горизонтальную цель.<br>5. Отжимание от пола.<br>6. Эстафета "Попади в цель" |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 6.Перелезание по гимнастической стенке приставным шагом.<br>7.Ползание на коленях толкая головой мяч.<br>8. Эстафета "Пожарники"<br>9. Акробатич. упр.: "Березка", "Выпады", "Улитка" | | |
| Подвижные игры | "Ловля обезьян" | "Ловля обезьян" | "Хитрая лиса". | "Хитрая лиса". |
| Малоподвижные игры | "Блуждающий мяч". | "Блуждающий мяч". | "Затейники" | "Затейники" |

| **Январь** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Закреплять умение владения мячом.<br>2. Развивать силу мышц спины.<br>3. Разучить акробатическую композицию<br>4. Совершенствовать элементы футбола и баскетбола.<br>5. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба: в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два чередовании с бегом, "Змейкой", в полу приседе, врассыпную. Бег: змейкой, с поворотом на сигнал, с высоким пониманием колен, подскоки поворота налево направо | | | |
| ОРУ | С мячом | С гимнастич. скамейкой | С мячом | Без предмета |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: | 1.ОРУ с мячом | 1. ОРУ в ходьбе и беге. | 1.ОРУ в ходьбе, беге, | 1. Перестроение в 3-4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 2. Удары мяча о пол с хлопком в ладоши и поворотом кругом.<br>3. Бросания мяча из-за головы двумя руками вдаль.<br>4. Метание от плеча ( толкание ядра)<br>5. Бросание мяча через палку ( выше поднятой руки ребенка).<br>6. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей.<br>7. Акробатич. упр. "Верблюд", "Ласточка", "Кольцо"<br>8. "Встречная" эстафета<br>. | Сидя на гимнастической скамейке.<br>2. Прыжки на гимн. скамейку ( напрыгивание и спрыгивание: сбоку, скамейка между ног, одна нога на скамейке, другая на полу, перепрыгивание сбоку).<br>3. Упражнения с мячом в паре лежа на животе.<br>4. Комплекс акробатических упражнений.<br>5. Эстафета с прыжком на скакалке. | стоя с мячом.<br>2. Удары мяча о пол одной рукой, ловля - другой стоя и при ходьбе.<br>3. Бросание мяча о стену разными способами.<br>4. ведение мяча правой\левой ногой по прямой.<br>5. Комплекс акробатических упражнений.<br>6. Эстафета с мячом. | колонны<br>2. ОРУ в ходьбе, стоя на гимнастической скамейке.<br>3. Прыжок в длину с места ( 100 см.)<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>5. Ходьба по гимнастической скамейке , поднимая одну ногу и делая под ней хлопок.<br>6. ползание на четырех коленях, ходьба, бег по наклонной доске, спрыгивание.<br>7. Перелезание по гимнастической стенке приставным шагом.<br>8. Подлезание под дугу<br>9. Эстафета "Цепочка" |
| Подвижные игры | Ловишки с мячом | Ловишки с мячом | "Не оставайся на полу" | "Не оставайся на полу" |
| Малоподвижные игры | "Запретное число" | "Запретное число" | "Море волнуется" | "Море волнуется" |

| **Февраль** | |
|---|---|
| Задачи | 1. Совершенствовать владение мячом в элементах футбола и баскетбола.<br>2. Развивать меткость.<br>3. Развивать выносливость.<br>4. Развивать взрывную силу ног. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5. Развивать координацию движений.<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба с остановкой по сигналу "фигура", с изменением направления, между предметами, врассыпную ,бег в умеренном темпе до 1,5 минуты, перестроении в колонне по 2 и 3, ходьба по канату боком приставным шагом.. | | | |
| ОРУ | С мячом | | С мячом | С бутылками |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом<br>2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой., не менее 10 р. и в движении.<br>3. Ведение мяча ломанными линиями, поочередно то левой, то правой ногой.<br>4. Ведение мяча вокруг стоек.<br>5. Эстафета с элементами баскетбола. | 1.ОРУ в ходьбе и стоя с бутылками<br>2. Метание в горизонтальную цель ( 4-5 м).<br>3. Ходьба и бег по прямой и извилистой дороге ( шир. 15 см.)<br>4.Перепрыгивание на 1 ноге веревку вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперед .<br>5.Прыжки через скакалку на двух ногах, с подскоком и без.<br>6.Акробатические упражнения комплекс под музыку.<br>7. Эстафета "Метание в цель" | 1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом<br>2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей двумя руками.<br>3. забрасывание мяча в кольцо.<br>4. Акробатический комплекс под музыку.<br>5. Эстафета "Забрось в кольцо" | 1.О Р У в ходьбе и стоя с бутылками.<br>2. прыжок в высоту с разбега ( 50 см)<br>3. Ходьба по канату: прямо, боком.<br>4. Подпрыгивание до предмета ( 20-30 см.) ( головой 15-20 см.)<br>5. Напрыгивание и спрыгивание с модулей ( 20-30 см.)<br>6. Влезание на гимнастическую стенку одноименными и разноименными способами.<br>7. Напрыгивание на гимнастическую стенку 1-3 рейку.<br>8. Ползание по гимнастической скамейке на животе, "гусеницы", "машинки", "котята" и др. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Подвижные игры | "Мороз красный нос" | "Мороз красный нос" | "Белые медведи" | "Белые медведи" |
| Малоподвижные игры | "Где мы были мы не скажем, а что делали- покажем" | "Где мы были мы не скажем, а что делали- покажем" | "Бабушка Меланья" | "Бабушка Меланья" |

| **Март** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Закреплять перестроение в 2-4 колонны.<br>2. Развивать равновесие.<br>3. Совершенствовать элементы волейбола.<br>4. Развивать координационные способности.<br>5. Развивать выносливость.<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б.- 20 м); врассыпную, строевые упражнения, перестроение в колонне по два в движении, в колонне по одному движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до двух с половиной минут. Построение в три колонны на "1-2-3"; бег до 3 минут; ходьба и бег "змейкой". | | | |
| ОРУ | С бутылками | С мячом | С гимнастич. палками | С гимнастич. палками |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. перестроение в 3 колонны.<br>2. ОРУ в ходьбе с бутылками.<br>3. Прыжок в длину с разбега ( 180 см.).<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.<br>5. Ходьба по гимнастической ск. с поворотом кругом.<br>6. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.<br>7. Эстафета "Цепочка" | 1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом.<br>2. Метание в корзину (3,5-4 м.)<br>3. Перелезание по гимнастической стенке ( руки внизу, вверху, посередине).<br>4. Перебрасывание мяча через сетку.<br>5. Встречная эстафета ( через сетку). | 1. Перестроение 2-4 колонны<br>2. ОРУ с гимнастическими палками.<br>3. Вращение обруча на руке, талии.<br>4. Прыжок через короткую скакалку ( с промежуточным подскоком, с ноги на ногу). | 1. Перестроение. Равнение в колонне, шеренге, в кругу.<br>2. ОРУ с гимнастическими палками.<br>3. Прыжок в длину с места.<br>4. Ползание на коленях.<br>5. Пролезание в обруч, правым и левым боком.<br>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, спине.<br>7. Ходьба по г. ск. на носках, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5. Акробатические упражнения под музыку<br>6. Эстафета ( со скакалкой) | пятках, в полуприседе.<br>8. Эстафера "Попрыгунчики" |
| Подвижные игры | "Медведи и пчелы" | "Медведи и пчелы" | "Бездомная птица". | "Бездомная птица". |
| Малоподвижные игры | "Быстро возьми". | "Быстро возьми". | "Рыбы, птицы, звери" | "Рыбы, птицы, звери" |

| **Апрель** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Совершенствование строевых упражнений.<br>2. Совершенствование элементов баскетбола и волейбола.<br>3. Развивать гибкость.<br>4. Оценить взрывную силу ног ( диагностика прыжка в длину с места).<br>5. Оценить взрывную силу рук ( диагностика метания набивного мяча).<br>6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба с изменением направления ускорением измерением движение по сигналу, изменением направления движения, "улитка" – ходьба в два круга по встречным направлениям, Бег со средней скоростью до 80 м полторы минуты, бег с перешагиванием через шнуры, ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному, перестроение на один два. | | | |
| ОРУ | С мячом | С бутылками | С бутылками | С бутылками |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. ОРУ с мячом<br>2. Ползание на коленях, толкая головой мяч.<br>3. Метание мяча о стену и ловля его после отскока и наоборот.<br>4. Метание мяча в кольцо ( элементы баскетбола).<br>5. Ведение мяча правой и левой | 1. Рассчитаться на "первый, второй" и перестроение из одной шеренги в две.<br>2. ОРУ с бутылками.<br>3. Прыжок в длину с разбега 180 -190 см.<br>4. Ходьба по веревке | 1. ОРУ с бутылками<br>2.Диагностика прыжка в длину с места ( 100м.)<br>3. Метание в корзину ( 4-5 м.)<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, | 1. ОРУ с бутылками.<br>2. Диагностика метания набивного мяча ( 3 м.)<br>3. Вращение обруча на руке и талии.<br>4. Прыжки через скакалку разными способами. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | рукой.<br>6. Эстафета "Брось, поймай" | прямо, боком.<br>5. Напрыгивание на г. ст. ( 1-3 рейки).<br>6. Перелазание по г. ст. приставным шагом.<br>7. Ползание под дугу.<br>8. Ползание по гимнастической скамейке: на животе, спине, подлезание под скамейкой. | пятках, в полу приседе.<br>5. Вращение с закрытыми глазами , остановка по сигналу и сделать фигуру.<br>6. Ползание "по пластунски".<br>7. Эстафета ( метание) | 5. Эстафета "Посадка овощей" |
| Подвижные игры. | "Мышеловка". | "Мышеловка". | "Гуси - лебеди". | "Караси и щука" |
| Малоподвижные игры | "Трава, кусты, деревья". | "Трава, кусты, деревья". | Зайка беленький сидит | "Шмель" |

| **Май** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Задачи | 1. Оценить силу мышц брюшного пресса и гибкость ( диагностика).<br>2. Оценить взрывную силу рук ( диагностика метания в даль).<br>3. Оценить скоростные способности ( диагностика бега 30 м.).<br>4. Развивать координацию и гибкость.<br>5. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку ( по средством эстафет). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения. | | | |
| ОРУ | С гимнастич. скамейке | С кеглями | С мячом. | Б\п |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1.ОРУ на гимнастич. скамейке.<br>2. Акробатич. упражнения. Комплекс под музыку.<br>3. Диагностика силы мышц брюшного пресса и гибкости. | 1. Расчет на 1-2 и перестроение в 2 шеренги.<br>2. ОРУ с кеглями.<br>3. Прыжок в высоту с | 1. ОРУ с мячиками.<br>2. Метание вдаль на расстоянии ( 6-12 м.) ( диагностика).<br>3. Ходьба парами, | 1. ОРУ в ходьбе, стоя ( на улице)<br>2. Бег в спокойном темпе 2-3 мин.<br>3. Челночный бег. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 4. Эстафета "Веселая" | разбега ( 50 см.)<br>4. Ходьба и бег парами.<br>5. Ходьба и бег через препятствия.<br>6. Подпрыгивание до предмета ( кас. головой ( 20-30 см.)).<br>7. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с мешочком на голове. | тройками по кругу.<br>4. Бег в спокойном темпе 2-3 мин.<br>5. Равновесие: стойка на 1 ноге с закрытыми глазами, полу присед, сделать фигуру. | 4. Бег 30 м. ( 7,2 сек) - диагностика.<br>5. Эстафета "собери солнышко". |
| Подвижные игры | "Караси и щука" | "Ловишки с ленточками" | "Вышибай". | "Горелки". |
| Малоподвижные игры | "Шмель" | "Затейники" | "У кого мяч" | "У кого мяч". |

**3.5.Перечень литературных источников**


1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., “ВАКО”, 2007
2. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: 2004
3. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., “Издательство НЦ ЭНАС”, 2012
4. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
5.Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: 2004
6. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М,:МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
8. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1/ Программа « Старт» , методические рекомендации – М.: Владос, 2003
9. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

**4.Приложения.**

Приложение №1 Диагностика общей физической подготовленности

Приложение  №2 Диагностика физических качеств