Принято решением Педагогического совета муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида№2» Алексеевского городского округа протокол № / от « У » У 2023г.

Утверждаю заведующий муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад комбинированного вида№2» Алексеевского городского округа

О.И. Ярцева приказ № // от «У » СУ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Инструктора по физической культуре Поповой Елены Васильевны на 2023-2024 учебный год возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Алексеевка, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка:	
Цель	3
Задачи	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
Нормативно-правовые документы	4
Характеристика детей и групп ДОО	5
Срок реализации рабочей программы	5
1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей	6
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы	7
1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	8
2. Содержательный раздел	9
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие	9
Старшая группа. От 5 до 6 лет	9
Подготовительная группа. От 6 до 7 лет	14
Задачи воспитания	20
2.2 Интеграция с другими образовательными областями	21
2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год	22
2.4 Комплексно-тематическое планирование	27
2.5 Культурно-досуговая деятельность	39
2.6 Формы взаимодействия с родителями	39
3.1 Физкультурно-оздоровительная работа	40
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	42
3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности	43
3.4 Материально-техническое оснащение программы	44
4 Приложения	
Перечень музыкальных произведений	44

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с
	требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.
Задачи	 охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
	 создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
	• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
	• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности:
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и

и групп ДОО учебн Общее де ма ОПИС Втора Средн Стари Подго Се Срок реализации 2023-2	2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Образовательная программа дошкольного образования; Устав; Локально-нормативные акты теристика воспитанников на 2023-2024 ый год: е количество детейчеловек вочек% льчиков –% САНИЕ я младшая группа. От 3 до 4 лет няя группа. От 4 до 5 лет товительная группа. От 6 до 7 лет
рабочей программы (1 сен	гября 2023 – 31 августа 2024 года)
• •	
Спом поз пизания 2022 2	2024 vije6jij ji roji

1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

Старшая группа. От 5 до 6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышцсибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

- 1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- 2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. 4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- 5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- 6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- 7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- 8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- 9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- 10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать

движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

- 1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- 4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- 5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- 8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- 9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- 10. Учить ориентироваться в пространстве.
- 11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.
- 12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- 13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Пла	нируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим
	прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного
	отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость,
	быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме,
	выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные
	комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать
	знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила
	безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами
	безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и
	укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Пла	Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию	
дош	кольного возраста к 7 годам	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как	
	поддержать, укрепить и сохранить его.	
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие,	
	основные движения, спортивные).	
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические	
	навыки, ориентируется на местности.	
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может	
	контролировать свои движение и управлять ими.	
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять	
	самооценку своей двигательной деятельности.	
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной	
	деятельности.	
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.	

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики

_____·

Объект	Формы и	Периодичность	Длительность	Сроки
педагогической	методы	проведения	проведения	проведения
диагностики	педагогической	педагогической	педагогической	педагогической
(мониторинга)	диагностики	диагностики	диагностики	диагностики
Группы детей	Тесты,	2 раза в год	2 недели	Сентябрь-май
5-6 года жизни;	контрольные			
6-7 года жизни	занятия			

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

Старшая группа. От 5 до 6 лет

Основные задачи	Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения
	осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные
	упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
	развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие,
	точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении
	движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
	воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах
	активного отдыха;
	продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и
	достижениях российских спортсменов;
	укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать
	иммунитет средствами физического воспитания;
	расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии
	физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
	воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать
	правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и
	экскурсий
Направления	Содержание образовательной деятельности.
	Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает
	двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.
	Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает
	условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение
	упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;
	поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать
	элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию
	навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных
	представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте

10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте

	и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из
	двух-трех освоенных движений.
	Строевые упражнения:
	педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне,
	шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте
	и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;
	повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному
	в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2) Подвижные	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных
игры:	играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение
	правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость,
	целеустремленность.
	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при
	организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление
	нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды,
	стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает
	инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует
	формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
3) Спортивные	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке
игры:	в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
	Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.
	Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание
	мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
	Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
	Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг
	предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.
4) Спортивные	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе
упражнения:	в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.
	Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
	Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с
	переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила
	безопасного передвижения.

	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами
	направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
	Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну
	вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой,
	доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание
	произвольным способом.
5) Формирование	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье
основ здорового	(правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать
образа жизни:	представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание,
	художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских
	спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах
	безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в
	играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны
	инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое
	отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять
	профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
6) Активный	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5
отдых.	часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические
	упражнения, подвижные и спортивные игры.
	Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе,
	продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-
	ритмические упражнения, творческие задания.
	Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-
	значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным
	событиям, включать подвижные игры народов России.
	Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские
	прогулки.
	Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с
	постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону
	составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с
	перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного
	отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения

(необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

подготовительная	группа. От 6 до 7 лет
Основные задачи	обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно,
	осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
	развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
	самоконтроль, самостоятельность, творчество;
	поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации,
	партнерское взаимодействие в команде;
	воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и
	различных формах активного отдыха;
	формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и
	спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
	сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о
	здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической
	культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности
	и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
	воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению
	своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
Направления	Содержание образовательной деятельности.
	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств
	и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных
	упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения
	технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом,
	темпом, амплитудой.
	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать
	инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку
	качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;

подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на

ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные *игры:*

педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных

по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

3) Спортивные	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в
игры:	зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
viep ov.	Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание
	городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
	Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча
	друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на
	уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину
	двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в
	разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
	Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой»
	между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
	Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание
	шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
	забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по
	ней с места и после ведения.
	Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
	Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной
	рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
4) Спортивные	педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на
упражнения:	свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
упражиения.	Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину
	500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с
	палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».
	Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания
	из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения,
	торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
	Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх –
	вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м);
	упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли
основ здорового	физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное
образа жизни:	плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту
	представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при
	активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом,
	гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во
	время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том,
	как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям
	с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники
	(2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные
	упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических
	упражнений.
	Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе,
	продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России,
	игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
	Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-
	значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и
	достижениям выдающихся спортсменов.
6) Активный	Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе
отдых.	физкультурные досуги, и туристские прогулки.
	Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и
	организации санитарных стоянок.
	Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая
	продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами
	не
	10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой
	родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
	Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха,
	туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде
	одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более
	тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие

вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»			
Задачи	• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности			
воспитания	физического, духовного и социального благополучия человека.			
	• Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.			
	• Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям,			
	подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.			
	• Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.			
	• Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и			
	саморазвития			
	• Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.			

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

практическую сферы л	
Образовательная	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и
область «Социально	ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств,
– коммуникативное	поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки,
развитие»	выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке
	действий и поведения сверстников. Побуждение к
	проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение
	речевой активности детей в процессе двигательной деятельности,
	обсуждение пользы закаливания и занятий физической
	культурой.
Образовательная	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.
область	Развивать интерес к изучению себя и своих физических
«Познавательное	возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать
развитие»	представления о здоровье, его ценности, полезных привычках,
1	укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны
	здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками,
	подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве,
	придумывание новых образных названий упражнением,
	выполнение различных упражнений, отражающих сезонные 8
	явления, объекты природы, выполнение упражнений под
	музыку).
Образовательная	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре
область «Речевое	(команды, построения, виды движений и упражнений); развивать
развитие»	звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и
развитием	малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную
	речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении
	физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь
	детей за счет расширения представлений о физических
	упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр
	и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях
	п эстафет, развивать умение соотнодать этику общения в условиях
	коллективного взаимолействия
Образовательная	Коллективного взаимодействия.
Образовательная	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений,
область	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы
область «Художественно –	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о
область «Художественно – эстетическое	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и
область «Художественно –	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга;
область «Художественно – эстетическое	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички,
область «Художественно – эстетическое	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга,
область «Художественно – эстетическое	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов
область «Художественно – эстетическое	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга,

2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
Сентябрь	1. Оформить карты диагностического обследования 2. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики 3. Разработать таблицы для обработки результатов диагностики	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год 2. Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы 3. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурнооздоровительного центра с учётом результатов диагностики	1. Провести диагностику физического развития детей 2. Организовать и провести музыкальноспортивное развлечение «День знаний» для детей старшего возраста.	1.Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня».

Октябрь	1. Пополнить физкультурное оборудование в зале 2. Пополнить фонотеку новыми аудиозаписями	1. Внести изменения в содержание предметноразвивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Двигательная активность детей как фактор оздоровления»	1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Мы растем здоровыми», «Веселые старты» для детей старших групп.	1. Подготовить материал для наглядной агитации (ширму-передвижку) «Делайте дома вместе с детьми» 2. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования
Ноябрь	«Реализация образовательной области «физическая культура» согласно ФГОС ДО.	1. Проверить пополнение спортивных уголков в группах.	1.Провести для детей ст.гр .физкультурный досуг «Осенины»	1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
Декабрь	1. Пополнить фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при	1. Провести развлечение «Страна здоровья» для детей старших групп.	1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» 2. Познакомить родителей с программными задачами

		проведении ритмической гимнастики»		и содержанием работы на квартал. 3. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»
Январь	1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.	1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. 2. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурнооздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.	1. Провести с детьми ст.гр. спорт. праздник «Зимняя Олимпиада».	1. Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Страна здоровья» 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года 3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».
Февраль	1. Оформить физкультурный зал к развлечению «Аты баты- мы солдаты». 2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений	1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «Бравые солдаты» и «Русские богатыри».	1. Провести развлечение «Аты, баты — мы солдаты» для детей ст.гр	1. Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».

		2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «Бравые солдаты» и «Русские богатыри».		
Март	1. Оформить зал к проведению музыкальноспортивного развлечения « Масленица»	1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного о 2. Совместно подготовить развлечение для детей «Здравствуй, Масленица!» борудования	1. Провести музыкально- спортивное развлечение «Масленица» для детей старших и подготовительных групп.	1.Консультация «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей».
Апрель	1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование — массажный коврик для профилактики плоскостопия	1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» с воспитателями	1.Провести музыкально- спортивное развлечение «День смеха» для детей старших и подготовительных групп.	1. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. « 2. Оформить фотовыставку о развлечении «Масленица!»

Май	1. Составить план физкультурно- оздоровительной работы на летний период 2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики	1.Педсовет по результатам диагностики 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.	1. Провести диагностику физического развития детей 3. Провести для детей подгот. групп досуг «Путешествие в страну игр».	1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития 3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом»
Июнь	1. Пополнить фонотеку для проведения музыкально спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей 2. Оформить зал (площадку) для проведения музыкально спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей	1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей для разучивания и чтения с детьми к Дню Защиты детей	1. Провести музыкально- спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.	1. Оформить фотовыставку о празднике, посвященному Дню Защиты детей 2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми.

2.4 Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

	Темы недель	Итоговое мероприятие народный календарь праздничные даты
Месяц	Сентябрь	
Неделя 1		1 сентября: День знаний;
Группа	Старшая группа Подго	товительная группа 3 сентября: День окончания
Тема	•	вимся к школе. Что умеют цие первоклассники?» Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
Краткое описание темы	перешагиванием через предметы. пятку Прыжки на двух ногах с через продвижением вперед. Переб	к носку Прыжки на двух ногах
Неделя 2		8 сентября:
Группа	Старшая группа Подго	товительная группа Международный день
Тема	«Осенняя» пора, очей очарованья» «Клад осены	довая природы», «Труд людей грамотности
Краткое	=	ба по гим. скамейке боком,
описание темы	Бросание мячей вверх одной рукой и предм	ки с разбега с доставанием до дета. Подлезание под шнур дм и левым боком.

		Перебрасывание мяча из – за головы.	
Неделя 3		Упражнение «крокодил»	
		T = 3	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Труд людей осенью»	«Семья и семейные традиции»	
Краткое описание темы	Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим. скамейке на животе. Бросание мяча вверх отбивание о землю и ловля его. Ходьба по канату приставным шагом.	Ползание по гим. скамейке на животе. Бросание мяча из-за головы. Ходьба по скамье с хлопком под коленом.	
Неделя 4			27 сентября: День
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	воспитателя и всех
Тема	«Земля – наш общий дом»	«Мой город»	дошкольных работников. 1 октября: Международный
Краткое описание темы	Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гим.скамейке на животе. Ходьба по канату приставным шагом.	Лазанье по гим. стенке с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через предметы. Игр.упр. «Быстро передай», «Пробеги – не задень»	день пожилых людей; Международный день музыки.
Месяц	Октябрь		
Неделя 1			4 октября: День защиты
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	животных
Тема	«Мой город»	Родная страна»	5 октября: День учителя
Краткое описание темы	Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча. Лазанье по гим. стенке приставным шагом «Ритмический блок» №2	Ходьба по гим. скамейке, прыжки. Бросание мяча правовой и левой рукой. Ползание по гим. скамье на животе. Игр.упр. «Быстро встань в колонну», «Пингвины», «Прокати обруч» « Ритмический блок» №8	
Неделя 2			

Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	15 октября: День отца в
Тема	«Родная страна»	«Неделя безопасности»	России.
Краткое описание темы	Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком, перебрасывание мячей сто в шеренгах из-за головы. Пролезание в обруч боком	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой и левой ноге.	
Неделя 3			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Мир предметов и техники»	«Уголок природы в детском саду»	
Краткое описание темы	Метание в верт. цель, подлезание под дугу. Ходьба по скамейке боком. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Подлезать под дугу, ходьба по гим. скамейке с перешагиванием. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Ходьба по скамье боком. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах.	
Неделя 4			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Труд взрослых. Профессии»	«Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым»	
Краткое описание темы	Прыжки на двух ногах через шнуры. Передача мяча двумя руками от груди. Метание в гор.цель.	Прыжки с высоты, ползание по- пластунски. Отбивание мяча одной рукой о пол.	
Месяц	Ноябрь		
Неделя 1			4 ноября: День народного
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	единства.
Тема	«Семья и семейные ценности»	«Поздняя осень»	
Краткое описание темы	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке. Прыжки со скамейки. Ползание на четвереньках	Ходьба по канату боком, прыжки через обручи. Ведение мяча по прямой «Ритмический блок» №10	

	преодолевая препятствия «Ритмический блок» №3		
Неделя 2	8 ноября: День памяти		
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	погибших при исполнении
Тема	«Наши добрые дела»	«Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета»	служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.
Краткое описание темы	Ползание на животе по гим.скамейке. Метание мяча в гор.цель. Пролезание в обруч не касаясь руками пола. Ходьба по гим. скамейке на носках.	Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку. Ходьба по гим. скамейке с хлопками в ладоши перед собой.	- внутренних дел госсии.
Неделя 3			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Поздняя осень»	«Декоративно – прикладное искусство»	
Краткое описание темы	Отбивание мяча, пролезание под дугу. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба по гим. скамейке на середине присесть.	Ведение мяча с продвижением вперед. Подлезание под дугу. Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему	
Неделя 4			26 ноября: День матери в
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	России
Тема	«Мир комнатных растений»	«Друзья спорта»	
Краткое описание темы	Ползание на животе по-пластунски. Метание мяча в гор.цель правой и левой рукой. Игровые упр. «Провести мяч», «Попади в корзину»	Метание мешочка до ориентира. Ходьба по канату боком. Прыжки в длину с места.	
Месяц	Декабрь		
Неделя 1			30 ноября: День
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Государственного герба Российской Федерации.
Тема	«Зимушка - зима»	«Зимушка - зима»	госсийской Федерации.

Краткое описание темы	Ходьба по наклонной доске, прыжки через предметы. Прыжки попеременно на правой и левой ноге «Ритмический блок» №4	Метание в даль, прыжки через короткую скакалку, ходьба боком по гим. скамейке. Подлезание под шнур боком «Ритмический блок № 7	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
Неделя 2			5 декабря: День
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	добровольца (волонтера) в
Тема	«Будь осторожен!»	«Мир предметов, техники, механизмов, изобретений»	России; 8 декабря: Международный
Краткое описание темы	Ползание на четвереньках, прыжки попеременно на правой и левой ноге. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча о пол с продвижением вперед	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба на носочках с перешагиванием через набивные мячи.	день художника; 9 декабря: День Героев Отечества
Неделя 3			12 декабря: День
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Конституции Российской
Тема	«Готовимся к новогоднему празднику»	«Народная культура и традиции»	Федерации
Краткое описание темы	Ползание по гим.скамейке на животе, перебрасывание мячей с ударом о пол. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперд. Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику».	Ползание на животе, метание в горизонтальную цель. Забрасывание мяча в корзину. Лазанье по гим. стенке.	
Неделя 4			31 декабря: Новый год.
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	

Тема	«Зимние чудеса»	«Готовимся к новогоднему	
		празднику. Зимние чудеса»	
Краткое	Перебрасывание мяча. Подлезание	Ходьба по гим. скамейке боком	
описание	под шнур прямо и боком. Прыжки на	приставным шагом. Перебрасывание	
темы	правой и левой ноге. Ходьба на	мяча из – за головы. Прыжки со	
	носках.	скамейки на плоский обруч.	
Месяц	Январь		
Неделя 1			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема			
Краткое			
описание			
темы			
Неделя 2			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Неделя игры»	«Неделя игры»	
Краткое	Прыжки в длину с места,	Ходьба по повышенной площади	
описание	проползание под дугу. Ходьба по	опоры, прыжки на двух ногах вдоль	
темы	наклонной доске, прыжки через	шнура. Бросание мяча вверх и ловля	
	бруски.	его после поворота кругом	
		«Ритмический блок» №2	
Неделя 3			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Неделя познания. Зимушка	«Неделя творчества»	
	хрустальная»		
Краткое	Ходьба по гимнастической скамейке.	Лазанье под шнур, отбивание мяча от	
описание	Влезание на гим. стенку. Прыжки на	пола. Перебрасывание малого мяча	
темы	правой и левой ноге.	двумя руками снизу. Переползание	
		на ладонях и ступнях.	

			27 января: День снятия	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	блокады Ленинграда; День	
Тема	«Неделя познания. Зимушка хрустальная»	«Неделя познания или Чудеса в решете»	освобождения Красной армией крупнейшего	
Краткое описание темы	Ходьба по гимнастической скамейке. Влезание на гим. стенку. Прыжки на правой и левой ноге.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке приставным шагом. Отбивание мяча правой и левой рукой. Переползание по прямой – «Крокодил»	"лагеря смерти" Аушвиц- Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).	
Месяц	Февраль			
Неделя 1			2 февраля: День разгрома	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	советскими войсками	
Тема	«Друзья спорта»	«Искусство и культура»	немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	
Краткое описание темы	Подлезание под дугу, забрасывание мяча в корзину. Лазанье по гим стенке «Ритмический блок» №4	Лазание по гим. лестнице, прыжки на препятствие. Ведение мяча правой и левой рукой «Ритмический блок» №4	(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)	
Неделя 2			8 февраля: День	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	российской науки.	
Тема	«Юные путешественники»	«Путешествие по странам и континентам»		
Краткое описание темы Неделя 3	Прыжки в длину с места, подлезание под дугу. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	Ползание на четвереньках по гим. скамейке, ходьба по наклонной доске. Прыжки с разбега в длину.		

Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	15 февраля: День памяти о	
Тема	«Защитники Отечества»	«Защитники отечества»	россиянах, исполнявших	
Краткое описание темы	Метание в гор.цель. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», «Забрось мяч в кольцо»	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба приставным шагом по шнуру. Метание в горизонтальную цель.	служебный долг за пределами Отечества	
Неделя 4			21 февраля:	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Международный день	
Тема	«Народная культура и традиции»	«Путешествие в прошлое и будущее на машине времени»	родного языка; 23 февраля: День защитника Отечества	
Краткое описание темы	Ходьба по гим. скамейке руки за головой. Прыжки на двух ногах через шнуры. Забрасывание мяча в кольцо.	Прыжки с мешочком зажатым между колен. Метание мешочков в гор.цель. Пролезание между рейками.	защитника Отечества	
Месяц	Март			
Неделя 1				
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа		
Тема	«Женский праздник»	«Международный женский день»		
Краткое описание темы	Ходьба по канату боком, прыжки с продвижением вперед. Прыжки через бруски правым и левым боком «Ритмический блок» № 5	Ходьба по повышенной площади опоры, прыжки на двух ногах вдоль шнура. Бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом «Ритмический блок» №2		
Неделя 2			8 марта: Международный	
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	женский день	
Тема	«Уроки вежливости и этикета»	«Мальчики девочки»		
Краткое описание темы	Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине. Ходьба по канату боком с мешочком на голове.	Прокатывание мячей, прыжки в длину с места, ползание с опорой на ладони и колени.		

Неделя 3			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Весна пришла!»	«Весна пришла!»	
Краткое описание темы	Лазанье по гим.стенке, ходьба по наклонной доске. Прыжок в высоту с разбега. Метание в цель правой и левой рукой.	Лазание по гим. лестнице, метание в вертик. цель. Пролезание в обруч прямо и боком. Прокатывание обручей друг другу.	
Неделя 4			18 марта: День
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	воссоединения Крыма с
Тема	«Неделя книги»	«Неделя книги»	Россией (рекомендуется включать в план
Краткое описание темы	Метание мешочков в даль. Ползание по гим. скамейке на животе. Ходьба по гим. скамейке боком прист. шагом.	Лазанье по гим. стенке попеременным шагом. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом.	воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
Месяц	Апрель		
Неделя 1			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Неделя здоровья»	«Неделя здоровья»	
Краткое описание темы	Метание в вертикальную, горизон. цель. Прыжки через шнуры. Подлезание под шнур боком справа и слева «Ритмический блок № 6	Прыжки через короткую скакалку, пролезание под дугу. Метание мешочков снизу в горизонт цель «Ритмический блок» № 9	
Неделя 2			12 апреля: День
педели 2		Подготовительная группа	космонавтики
Группа	Старшая группа	1100готовинелония группа	
	Старшая группа «Космические просторы»	«Космические просторы»	

		Переползание по прямой с мешочком	
		на спине.	
Неделя 3			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Юный гражданин»	«22 апреля – международный день Земли»	
Краткое описание темы	Лазанье по гим.стенке. Прыжки на месте на короткой скакалке. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч	Ходьба по канату боком приставным шагом. Лазанье по гим. стенке одноименным способом.	
Неделя 4			
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Дорожная азбука»	«Единство и дружба народов планеты Земля»	
Краткое описание темы	Метание мешочков в вертикальную цель. Переползание через скамейку. Ходьба по рейке гим. стенки.	Лазанье по гим. стенке разными способами. Прыжки на двух ногах через шнуры. Передача мяча в колонне.	
Месяц	Май		
Неделя 1			1 мая: Праздник Весны и
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Труда
Тема	«9 мая»	«День Великой победы»	_
Краткое описание темы	Лазанье по гим. стенке. Прыжки через короткую скакалку. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля двумя «Ритмический блок №8	Ходьба по гим. скамейке с хлопками под колено. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость 30 м. Перебрасывание мяча шеренгах способ из – за головы «Ритмический блок» №1	
Неделя 2			9 мая: День Победы

Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Тема	«Искусство и культура»	«Опыты и эксперименты»	
Краткое описание темы	Прыжки с ноги на ногу с прод. вперед. Переползание на ладонях и ступнях. Перебрасывание мяча от груди.	Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость 30 м. Перебрасывание мяча шеренгах способ от груди. Челночный бег.	
Неделя 3			19 мая: День детских
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	общественных организаций
Тема	«Опыты и эксперименты»	«Права ребенка»	России
Краткое описание темы	Бросание мяча о пол, ходьба по гим. скамейке боком. Забрасывание мяча в корзину. Подлезание под дугу. Бросание мяча об пол.	Ползание по доске на четвереньках. Метание малого мяча на дальность. Перебрасывание большого мяча через шнур.	
Неделя 4			24 мая: День славянской
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	письменности и культуры.
Тема	«Экологическая тропа»	«Скоро в школу»	
Краткое описание темы	Ходьба по гим.скамейке с ударом мяча, прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Бег со скоростью на 100м, в чередовании с ходьбой. Ведение мяча одной рукой и забрасывание в корзину.	
Месяц	Июнь		
Неделя 1			1 июня: День защиты детей
Группа	Старшая группа	Подготовительная группа	С
Тема	«Лето без опасностей»	«Лето без опасностей»	6 июня: День русского языка
Краткое описание темы	Ползание по гим. скамейке на животе. Прыжки, ходьба по гим. скамейке.	Лазание по гим. стенке, прыжки в длину с места. Бег со скоростью на 120 м, в чередовании с ходьбой. Ведение мяча одной рукой и забрасывание в корзину.	лэшка

Неделя 2		12 июня: День России
Группа	Старшая группа Подготовительная группа	
Тема	«День России» «День России»	
Краткое описание темы	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на прямо и боком. Прокатывание правой и левой ноге. Лазание по гим. лестнице, метание в вертик. цель. Пролезание в обруч прямо и боком. Прокатывание обручей друг другу.	
Неделя 3		22 июня: День памяти и
Группа	Старшая группа Подготовительная группа	скорби.
Тема	«Летние забавы» «Праздник воды»	
Краткое описание темы	Лазанье по гим. стенке с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через предметы. Игр.упр. «Быстро передай», «Пробеги – не задень»	
Неделя 4		
Группа	Старшая группа Подготовительная группа	
Тема	«День здоровья» «День здоровья»	
Краткое описание темы	Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через веревку. Отбивание мяча то правой, скакалку. Ходьба по гим. скамейке с хлопками в ладоши перед собой.	

2.5 Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.)	Группа	Тема	Цель
Сентябрь	Праздник	Старшие гр.	«День знаний»	Создать веселое праздничное настроение, воспитать положительного отношения к школе.
Октябрь	Развлечение	Старшие гр	«Мы растем здоровыми»	Формировать у детей интерес к ЗОЖ
Ноябрь	Развлечение	Старшие гр.	«Осенины»	Развивать ловкости, быстроту, находчивость
Декабрь	Досуг	Старшие гр	«Страна здоровья»	Формировать у детей интерес к ЗОЖ
Январь	Развлечение	Старшие гр.	«Зимняя олимпиада»	Познакомить детей с зимними видами спорта
Февраль	Праздник	Старшие гр	«Аты- баты шли солдаты»	Воспитывать у детей уважение к защитникам Отечества.
Март	Праздник	Старшие гр.	«Масленица»	Расширить представления детей о русском народном празднике Масленица через различные виды деятельности, вовлечение родителей в активное сотрудничество.
Апрель	Развлечение	Старшие гр	«День космонавтики»	Приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.
Май	Досуг	Старшие гр	«Путешествие в страну игр».	Создание атмосферы праздника, сплочение детского коллектива на основе досугово – игровой деятельности.

2.6 Формы взаимодействия с родителями

Месяц	Темы	Форма работы
Сентябрь	«Организация физкультурных	Родительское собрание
	занятий в детском саду. Формы	Папка-передвижка
	работы по физическому	Консультация
	воспитанию. Двигательная	Опрос
	активность ребенка в режиме	Стенд
	дня».	Консультация

Октябрь	Подготовить материал для наглядной агитации (ширму-передвижку) «Делайте дома вместе с детьми»	Ширма - передвижка
Ноябрь	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Ширма Папка-передвижка Мастер-класс Консультация
Декабрь	Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»;	Праздник Папка-передвижка Консультация
Январь	Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Страна здоровья»	Фотовыставка Знакомство с семейными традициями Стенд Консультация
Февраль	Организовать фотовыставку «Мы занимаемся с физкультурой». Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».	Семейный спортивный досуг Ширма Консультация Фотовыставка
Март	Консультация «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей».	Мастер-класс Стенд Праздник Консультация
Апрель	«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.»	Папка-передвижка Консультация День открытых дверей
Май	«Чем занять ребенка летом» Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.	Родительское собрание Стенд Консультация Опрос
Июнь	Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми.	Папка-передвижка Консультация

3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При

проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№	Виды	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам					
Π/Π	двигательной	Младшие	Средние	Старшие	Подготовительные		
	активности	группы	группы	группы	группы		
1	Физкультурно – оздоровительная работа						
1.1	Утренняя	Ежедневно 5-6	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 10 мин.		
	гимнастика	мин.	6-8 мин.	8- 10 мин.			
1.2	Динамические		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 7- 10		
	переменки и		5-7 мин.	7- 10 мин.	мин.		
	физкультурные						
	паузы между						
4.0	занятиями						
1.3	Физкультминутки	.		вно 2-3 мин.	7 20 20		
1.4	Подвижные игры	Ежедневно 6 –	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 20 – 30		
	и физические	10 мин.	10 – 15	15 – 20	мин.		
	упражнения на		мин.	мин.			
1.5	прогулке Индивидуальная	Ежедневно 15	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 15-20		
1.3	работа по	ежедневно 13 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	мин.		
	развитию	мин.	13-20 мин.	13-20 мин.	мин.		
	движений						
1.6	Прогулки-	2 раза в мес.	2 раза в	2-3 раза в	2-3 раза в мес. 60-		
	походы, пешие	30 мин	мес. 30-40	мес. 40-50	90 мин.		
	экскурсии		мин.	мин.			
1.7	Оздоровительный		2 раза в	4 раза в	4 раза в нед. 7-10		
	бег		нед. 3-5	нед. 5-7	мин.		
			мин.	мин.			
1.8	Гимнастика после	Ежедневно 5	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно 7-10		
	дневного сна в	мин.	5-7 мин.	7- 10 мин.	мин.		
	сочетании с						
	закаливающими						
2	процедурами.						
2	Занятия по расписа				2.2		
2.1	Физкультурные	3 раза в нед.	3 раза в	3 раза в	3 раза в нед. по 30		
	занятия	по 15 мин.	нед. по 20	нед. по 25	мин.		
2	Фуютин		мин.	мин.			
3.1	Физкультурно – ма	ссовая раоота	1	D 11000000			
3.1	Дни здоровья 1 раз в квартал						

3.2	Физкультурный	1-2 раза в мес.	1-2 раза в	1-2 раза в	1-2 раз в мес. 40-50
	досуг	20-25 мин	мес. 20-25	мес. 20-25	МИН
			МИН	МИН	
3.3	Физкультурно –		2 раза в	2 раза в	2 раза в год 40-50
	спортивные		год 20-30	год 30-40	МИН
	праздники		МИН	МИН	
3.4	Игры –		1 раз в год	1-2 раза в	1-2 раза в год 30-40
	соревнования		20 мин	год 20-25	МИН
				МИН	
3.5	Самостоятельная				
	двигательная				
	активность		Еж	едневно	
	(группа и				
	прогулка)				
3.6	Совместная	2-3 раза в год	3-4 раза в	3-4 раза в	3-4 раза в год 40-50
	деятельность с	25 мин	год 30 мин	год 30-40	мин
	родителями			мин	

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

пространственной среды спортивного зала Образовательные __

Обогащение (пополнение) предметно-

области	Формы организации		Срок
ооласти		Содержание	(месяц)
			реализации
Физическое	Спортивный зал	• Спортивное оборудование:	
развитие		(скамейки, дуги,	
		гимнастическая лестница,	
		мишень, кольца	
		баскетбольные и пр.);	
		• Оборудование для ОРУ;	
		• Оборудование для ОВД;	
		• Тренажеры «Беговая	
		дорожка»,	
		• «Велотренажер»;	
		• Самокаты;	
		• Скамейки;	
		• Мячи массажные;	
		 Фитболы; 	
		• Мягкие модули;	
		• Маты;	
		• Сенсорные дорожки;	
		• Массажные дорожки;	
		• Мячи большие;	
		• Мячи малые;	
		Санки;	

	 Лыжи; Ледянки; Волейбольный мяч; Баскетбольный мяч; Волейбольная сетка;
Спортивная площадка	 Полоса препятствий; Гимнастическая лестница; Прыжковая яма; Площадка для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках, проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе; Лабиринт; Бум; Тропа здоровья; Баскетбольные кольца; Футбольные ворота; Волейбольная сетка.

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

- 1. Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. Волгоград : Учитель, 2012.
- 2. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа / авт.-сост. В. Н. Кастрыкина, Г. П. Попова. Волгоград : Учитель, 2012.
- 3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. 3-е изд., испр. и доп. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 9. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. Волгоград : Учитель, 2012
- 10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. 2-е изд.,испр. и доп. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
- 12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. 2-е изд., испр. и доп. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

3.4 Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Атрибуты к подвижным играм;	10
2.	Подвижная игра «Карусель»	1
3.	Подвижная игра «Невод»	1
4.	Программа по кинизеологии;	1
5.	Картотека для пальчиковой гимнастики;	1
6.	Картотека упражнений для развития дыхания;	1
7.	Картотека упражнений для глаз.	1
8.	Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы,	4
	различные иллюстрации и картинки);	
9.	Дидактический материал «Виды спорта»;	1
10.	Подборка различных видов оздоровительных	
	гимнастик, физкультминуток;	
11.	Картотека подвижных и малоподвижных игр;	1
12.	Подборка стихов, потешек, загадок;	1
13.	Подборка музыкальных произведений;	
14.	Технические средства обучения;	1
15.	Перспективные планы;	
16.	Конспекты занятий.	

4 Приложения

Перечень музыкальных произведений

Старшая группа 5-6 лет

<u> </u>				
Упражнения.	«Шаг и бег»	муз. Н. Надененко		
	«Плавные руки»	муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент)		
	«Кто лучше скачет»	муз. Т. Ломовой		
	«Вальс»	муз. Ф. Бургмюллера.		
Упражнения с	«Упражнения с мячами»	муз. Т. Ломовой		
предметами.				

Подготовительная группа 6-7 лет

подготовительная группа 0-7 лет				
Музыкально-ритмические движения.				
Упражнения.	«Марш»	муз. М. Робера		
	«Бег»,	муз.		
	«Цветные флажки»	Е. Тиличеевой		
	«Кто лучше скачет?»,	муз.		
	«Шагают девочки и мальчики»	В. Золотарева		
	«Этюд», поднимай и скрещивай	муз. К. Гуритта		
	флажки			
	«Ой, утушка луговая» полоскать	рус. нар. мелодия, обраб. Т.		
	платочки	Ломовой		
	«Упражнение с кубиками»	муз. С. Соснина.		
	«Этюд», поднимай и скрещивай флажки «Ой, утушка луговая» полоскать платочки	муз. К. Гуритта рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой		