

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16**  
**352947, город Армавир, хутор Красная Поляна, ул. Будённого, д.51**  
**тел.: 8 (86137) 2-47-27**

Принято  
решением педагогического совета  
МАДОУ № 16 от 31.08.2021  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказ от 31.08.2021 г. №111-од  
Заведующий МАДОУ №16  
\_\_\_\_\_ И.В.Чеботарева

**Рабочая программа**  
планирования образовательной деятельности  
по реализации  
ОО «Физическое развитие»,  
в ходе освоения  
основной образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ №16,  
с детьми общеразвивающей направленности 6-7 лет  
(подготовительная группа)

Разработчик  
Инструктор по  
физической  
культуре  
Волкова Ю.Н.

**Армавир 2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Целевой раздел Программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи Программы.....	4
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4.Возрастные особенности детей от 6-7лет.....	5
1.5.Интеграция образовательных областей.....	7
1.6.Планируемые результаты освоения Программы.....	7
<b>2.Содержательный раздел Программы.....</b>	<b>9</b>
2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7лет.....	10
2.2.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.....	12
2.3.Взаимодействие со специалистами.....	16
2.4.Взаимодействие с родителями.....	17
<b>3.Организационный раздел Программы:.....</b>	<b>19</b>
3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы.....	19
3.2.Организация двигательного режима.....	21
3.3.Физкультурное оборудование и инвентарь .....	22
3.4.Список используемой литературы.....	22
3.5.Приложение.....	23
Комплексно-тематическое планирование (приложение 1)	
Сетка занятий(приложение№ 2)	

## **1.Целевой раздел Программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 16 (далее – ООП ДО). Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Уставом МАДОУ №16;

- Положением о рабочей программе педагога ДОУ;

- нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения. Основанием для разработки рабочей программы послужила ООП МАДОУ №16.

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## 1.2.Цели и задачи Программы:

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3 Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4 Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На шестом- седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у

детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых

событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников. Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства.

### **1.5. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. **Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей.

### **1.6 Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

### **Общие показатели физического развития.**

#### **Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей(овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
  2. Приучать действовать совместно.
  3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
  4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
  5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
  6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
  7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
  8. Развивать умение 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.
  9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
  10. Закреплять умение ползать.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом

совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные виды движений*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-

100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

### 3. *Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

### **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре 25 мин.

Из них вводная часть: 2 мин. разминка: 2 мин.

Основная часть (общее развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 17 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин.

### **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ**

## ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне – зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

- *общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

- *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

- *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: комплексы утренней гимнастики, комплексы физкультминуток, комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки стоп, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз и т.п.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и

координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время



самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации.

## **2.4. Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после ночного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>			
1.	Участие в городском спортивном празднике «Спартакиада»	Февраль	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
4.	Участие в городских спортивных соревнованиях «Велогонка»	Июнь	Инструктор по физкультуре
<b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
5.	Танцы и упражнения специального воздействия	еженедельно	Музыкальн., инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на	Музыкальн ый руководи-

		занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	тель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мьпье рук, лица, шеи прохладнойводой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2 Организация двигательного режима

<b>Формы организации</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Организованная деятельность	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	10 мин
Хороводная игра или играсредней подвижности	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	10-15 мин
Динамический час на прогулке	30-35 мин
Физкультурные занятия	30 мин
Музыкальные занятия	30мин

Гимнастика после дневного сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	40-50 мин
Подвижные игры во II половине дня	15-20 мин

### 3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение.

Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### 3.4 Список используемой литературы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2016 год.

2. Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Изд-во «Детство-Пресс», 2015.

3. Комплект технологических карт:

- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Мозаика-Синтез, 2014

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Мозаика-Синтез, 2014

- Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1978

- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение,1978

- ПензулаеваЛ. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. –М.: Владос, 2003

ПензулаеваЛ.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительнойгруппе. Мозаика-Синтез, 2014.

- Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.-М: Линка-Пресс,2000

## Приложение №1

### Перспективный план работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы

Сентябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча двумя руками снизу	Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ползание по скамейке а животе, подтягиваясь двумя руками.	Перебрасывание мяча друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча через шнур. Перебрасывание одной рукой и ловля двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.	Прыжки через шнур. Прыжки с доставкой до предмета. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
	Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей.					
2-я неделя	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур и лазаньи под шнур не задевая его	Развивать координацию движений в прыжках, ловкость, быстроту. Закрепить умение действовать по сигналу.				
	Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы.					
3-я неделя	Упражнять в прыжках и ползании по гимнастической скамейке	Развивать быстроту и точность движений при бросках мяча и прокатывании обруча		<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Учить детей бегать в заданном направлении					
4-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий	Развивать ловкость в упражнениях с мячом		<b>Подвижные игры</b>		
	Повторить прыжки из обруча в обруч.					
				«Кто скорее до флажка?», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Тихо-Громко», «Зайчики, медведи, галки», «Части тела», «Догони соперника», «Чья колонна быстрее построится?», «Запрещённое движение», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта».		

## Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и в прыжках	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками. Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Ведение мяча по прямой, между предметами. Перебрасывание друг другу малого мяча	Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах. Прыжки с высоты (40 см). прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	Совершенствовать двигательные умения и навыки, формировать правильную осанку.					
2-я неделя	Совершенствовать двигательные умения и навыки,	Формировать осознанную потребность в двигательной активности.	заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Повторить упражнения в ведении мяча, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры и в прыжках из глубокого приседа.					
3-я неделя	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием	Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать культуру движений	заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Построение в шеренгу. Строевые команды: Ровняйся! Смирно! Вольно! Повороты на месте по команде: Направо, налево, кругом!	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	
	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей					
4-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей, добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом		<b>Подвижные игры</b>		
				«Перелёт птиц», «Фигурная ходьба», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Фантазёры», «Эстафеты в ходьбе», «Полоса препятствий», «Линеечка», «Летает - не летает», «Охотники и звери», «Эхо», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Совушка», дыхательное упражнение «Ладушки», «Погонщики»		



## Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать лазанью по шведской стенке разными способами. Упражнять в различных видах ходьбы, прыжков, ползания, бега.	Развивать умение прыгать в длину с места.	Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д) Развивать волевые качества (смелость, решительность, находчивость, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.	Лазанье по шведской стенке. Ходьба по канату боком, приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Бросание мяча друг другу. Броски мяча в баскетбольную корзину. Метание в горизонтальную цель. Лазанье под дугу.	Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.
	Совершенствовать двигательные умения и навыки, формировать правильную осанку.					
2-я неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу и в баскетбольную корзину	Развивать умение осознанно и творчески выполнять движения, продолжать формировать правильную осанку.				
	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и бросании мяча					
3-я неделя	Упражнять в различных видах ходьбы, бега. Учить сохранять равновесие при ползании, лазании по шведской стенке и под дугу	Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и умение осознанно и творчески выполнять движения.		<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Продолжать формировать правильную осанку.					
4-я неделя	Упражнять в прыжках в длину и лазанье по гимнастической стенке, совершенствовать умение прыгать в длину с места	Развивать координацию и ловкость		<b>Подвижные игры</b>		
				«Кого назвали , тот ловит мяч», «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?», «Пройди бесшумно», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Летает - не летает», «Рыбки», «Мышеловка», «Иголка и нитка», «Развернём круг», «Канатоходец», «Угадай, чей голосок?», «Перемена мест», «Фантазёры», «Что изменилось?», «Пятнашки»		

## Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации	Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движений, умение передавать эстафету.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Ползание на животе по скамейке. Подлезание под шнур. Лазанье по гимнастической стенке.	Бросание малого мяча вверх. Прокатывание мяча. Передача мяча. Перебрасывание мячей в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ногах через шнур	
	Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами						
2-я неделя	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно	Развивать культуру движения, ориентировку в пространстве, умения менять направления.					
	Совершенствовать навыки подлезания и пролезания, повторить упражнения с мячом.						
3-я неделя	Упражнять в подбрасывании малого мяча. Совершенствовать в лазанье по гимнастической стенке.	Развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Ровняйся!», «Смирно! Смирно! Расчёт на 1,2,3	Построения и перестроения	Ходьба и бег		
	Закреплять умение правильно спрыгивать..						
4-я неделя	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, совершенствовать прыжки через короткую скакалку и отбивание мяча от пола.	Развивать моторную память, внимательность, чувство взаимопомощи в ходе командных игр.				Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Ровняйся!», «Смирно! Смирно! Расчёт на 1,2,3	Подвижные игры
	«Эхо», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками», «Медвежата», «Один - двое», «Перелёт птиц», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Развернём круг», «Канатоходец», «Угадай, чей голосок?», «Перемена мест», «Фантазёры», «Что изменилось?», «Пятнашки»						

## Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие	Совершенствовать двигательные умения и навыки.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под шнур правым и левым боком.	Прокатывание мяча между предметами. Ведение мяча . бросание мяча о стенку и ловле его после отскока. Подбрасывания малого мяча.	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
	Воспитывать внимание и организованность					
2-я неделя	Упражнять в прыжках в длину с места	Развивать умение действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь друг на друга.	Воспитывать у детей желание самостоятельно организовать и проводить подвижные игры.	<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Воспитывать у детей желание самостоятельно организовать и проводить подвижные игры.					
3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры)	Развивать ловкость , быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание память, творчество.	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.	Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе ( 1,5 мин).Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, повторить прыжки через короткую скакалку.	Развивать силу толчка,, умение сохранять равновесие.		<b>Подвижные игры</b>		
	«День и ночь», «Кто внимательный?», «Ловишки со снежками», «Ровным кругом», «Ловишка с мячом», «Снежинки и ветер», «Затейники», «Уголки», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Развернём круг», «Пройди по кругу», «С кочки на кочку», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен», «Что изменилось?», «Пятнашки»					

## Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжках на двух ногах через препятствие. Учитывать различать темп передвижения (быстро, медленно)	Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Метание мешочков.	Прыжки на двух ногах. Прыжки из обруча в обруч.
	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках					
2-я неделя	Разучить прыжки с подскоком (Чередование подскоков с ноги на ногу)	Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление движения	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Метание мешочков.	
	Повторить игровые упражнения, бросание снежков на дальность и в цель.					
3-я неделя	Обучать перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Развивать ловкость, точность броска, глазомер.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Метание мешочков.	
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх.					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с выполнением задания на внимание.	Развивать силу толчка в прыжках из обруча в обруч.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку.	Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Метание мешочков.	
	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках					
				<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
				Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с высоким подниманием коленей между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег.	
				<b>Подвижные игры</b>		
				«Бездомный заяц», «Летает не летает», «Чем дальше, тем лучше», «Воротики», «Ловишка с ленточками», «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Поменяй флажки», «Будь ловким», «Лягушки и цапли», «Метелица», «Снежная карусель», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен», «Что изменилось?», «Пятнашки»		

## Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, повторить задания с прыжками, эстафеты с мячом.	Развивать двигательные умения и навыки.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Ползание под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Перебрасывание мяча через сетку. Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку..
	Формировать правильную осанку					
2-я неделя	Закреплять навык быстрой передачи мяча по кругу	Развивать быстроту и ловкость, умение ползать и умение действовать в коллективе				
	Повторить упражнения в равновесии, бросках мяча, метании.					
3-я неделя	Обучать перепрыгивать предметы на двух ногах(70-80 см)	Развивать умение действовать по сигналу, глазомер, моторику рук		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх. Навыки футбола.					
4-я неделя	Повторить метание мешочков в горизонтальную цель удобным способом, упражнять в беге наперегонки.	Развивать быстроту и ловкость, умение ползать и умение действовать в коллективе		Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчёт на 1,2. Размыкание в колонне на вытянутые руки. Построение в три колоны. Размыкание на вытянутые руки.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег врассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом.	
				Подвижные игры		
				«Волки и овцы», Ключи», «Затейники», «Хитрая лиса», «Совушка», «Перелёт птиц», «Мы весёлые ребята», «Мяч в стенку», «Мы по мостику идём», «Кто самый меткий», «Бег шеренгами», «Большая черепаха», «Мяч соседу», «Сбей грушу», «Что изменилось?», «Пятнашки»		

## Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать детей бегать в парах,, держась за руки, стараясь добежать к финишу быстрее своих соперников	Развивать двигательные умения и навыки, культуру движения, выносливость, ловкость.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Лазанье под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Перебрасывание мяча друг другу.Броски мяча друг другу в парах. Перебрасывание через сетку Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега.Прыжки на правой и левой ноге..
	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнение на равновесие, прыжки действия с мячом.					
2-я неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу в ходьбе.	Развивать культуру движения, пространственную координацию		<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом					
3-я неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную	Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр		Выполнение команд :Ровняйся!Смирно! По порядку номеров расчитайся!Повороты на месте - Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход зала шагом марш!	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу.Бег по наклонной доске по сигналу вверх и вниз.	
	Формировать правильную осанку.					
4-я неделя	Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки	Развивать у детей быстроту движений и ловкость		<b>Подвижные игры</b>	«Горячая картошка», Охотники и утки», «Повтори наоборот», «Салки в два круга», «Кто самый меткий?», «Тихо - громко», «Совушка», «Кто быстрее до предмета?», «Мы по мостику идём», «Кто самый меткий», «Передача мяча шеренгами», «Прыжки вперед», «Мяч соседу», «Сбей грушу», «Что изменилось?», «Пятнашки»	

# Перспективный план работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы

Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд	Развивать двигательные умения и навыки, культуру движения, умение действовать по сигналу.	Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимовы уважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подлезание под шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке.	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Броски мяча вверх одной рукой. Ведение мяча одной рукой. Метание мешочков в цель. Упражнение на велосипеде.	Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с разбега.
	Содействовать приобретению практических навыков и теоретических знаний о футболе					
2-я неделя	Упражнять в метании, прыжках в длину с места, в беге парами на скорость со сменной темпа движения.	Развивать быстроту движений, ловкость.		<b>Построения и перестроения</b>	<b>Ходьба и бег</b>	
	Повторить упражнения с мячом и обручем.					
3-я неделя	Упражнять в метании мешочков на дальность прыжках, равновесии, в лазании	Развивать быстроту реакции в ходе подвижных игр		<b>Построение в колонну, в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три.</b>	Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба в чередовании, с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба враспынную.	
	Формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия..					
4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу	Развивать у детей быстроту движений и ловкость		<b>Подвижные игры</b>		
				«Летает не летает», Охотники и утки», Горелки, «Великаны гномы», «Приветтики», «Боулинг», «Совушка», «Воробы и кошки», «Подкрадись неслышно», Не оставайся на полу», «Точный пас», «Игра с обручем», «Мяч соседу», «Сбей грушу», «Весёлые лягушки», «Снайперы»		

**Приложение №2**  
**Сетка занятий в подготовительной группе №7**

<i>Дни недели</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Время проведения</i>
<b>Вторник</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>12.00-12.30</b>
<b>Среда</b>	<b>Физическая культура (на воздухе)</b>	<b>11.55-12.25</b>
<b>Пятница</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>10.20 – 10.50</b>