

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

Протокол № 01 от « 06 » 04 2023 г.
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ №87

И.Г. Ангеландер/

Приказ № 01

2023



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
группы № (подготовительная группа)**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 87 комбинированного вида Калининского района
Санкт-Петербурга

Инструктор по физической культуре:
Мелехова Е. Н

Санкт - Петербург
2023

Содержание

I. Целевой раздел

Введение

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативные правовые документы.....	3
1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 6-7 лет.....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	7

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы	8
2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями ..	9
2.3. Общая характеристика учебного предмета. Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа	10
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы на 2023-24 учебный год.....	11
2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в подготовительной к школе группе	14
2.6. Двигательный режим детей подготовительной группы	16
2.7. Режим двигательной активности в течении дня	17
2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии.....	18
2.9. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	21
2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 6-7 лет на 2023-24 уч.год	22
2.11. Поквартальные планы на 2023-24 учебный год	23
2.12. Формы работы с родителями	25
2.13. Программное содержание освоения основных движений	26
2.14. План-график распределения учебного материала на год	30
2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие».....	38
2.16. Подвижные игры, используемые для детей 6-7 лет.....	40

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-тематический план	45
3.2. Модель календарного (ежедневного) плана.....	45
3.3. Расписание ООД по физической культуре	45
3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса	46
3.4.1. Развивающая среда	46
3.4.2. Перечень традиционного оборудования спортивного зала.....	47
3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования спортивного зала.....	47
3.4.4. Используемая методическая литература.....	48

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) разработана в соответствии с «Основной образовательной программой дошкольного образования (далее – ООП ДО) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 87 Калининского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 87) в соответствии с нормативными документами:

1.1. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ № 87
6. Основная образовательная программа ГБДОУ № 87

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детей в возрасте шести – семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Структура Программы соответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ №87 и включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. В основу учебно-методического комплекта входят авторские разработки комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2020 г.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Цель программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП

Задачи:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:
- Принцип учёта ведущей деятельности:

- - реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:
- - учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- Принцип амплификации детского развития
- - рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;
- Принцип единства обучения и воспитания
- - как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;
- Принцип преемственности образовательной работы
- - реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;
- Принцип сотрудничества с семьей:
- - реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- Принцип здоровьесбережения:
- - при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию..

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

На фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей. Основные показатели физического развития семилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определённых ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки. Владеет культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила здорового образа жизни.

К семи годам: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

Возрастные особенности детей группы

Группа/ возраст	Особенности контингента детей			
	Пол чел., в %		Группа двигательной активности детей	Особенности познавательной сферы
	Ж	М		
/ подготови тельный к школе	чел.	чел.	Малоподвижный – Средний – Высокий –	ЗПР – норма – 100 %

Индивидуальные особенности здоровья контингента детей

Группа/ возраст	Группа здоровья детей			
	II	III	IV	V
/ подгото вит.	%	реб. %	реб %	%

Сведения о семьях воспитанников

Критерии	Доля (%) семей от общего количества детей в ДОУ
Общее количество детей 25. Из них, проживающих в:	
полной семье	%
неполной семье	%
многодетной семье	%
проблемной семье	нет
семье с опекуном	нет
этнической семье	нет

2. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- ✓ В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- ✓ Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.
- ✓ При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- ✓ Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- ✓ Умело действует двумя руками при выполнении действий с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- ✓ Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ✓ Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- ✓ Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- ✓ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- ✓ Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- ✓ Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Следит за правильной осанкой.
- ✓ Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ✓ Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- ✓ Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- ✓ Всегда следит за правильной осанкой
- ✓ Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- ✓ Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- ✓ Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- ✓ Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- ✓ Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 2) физическая культура.

- ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

- Расширять представления детей о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

- ***Физическая культура***

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
 - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
 - Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
 - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям спорта.
- **Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.).

Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры:

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования;
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «Обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «Правила поведения в спортивном зале» и т.д.;
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формирование ответственного отношения к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений;
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»;
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта);
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением;
- тематические (по сказкам) игры-соревнования;
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическое развитие»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования.

Использование художественных произведений:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;

- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Общая характеристика учебного предмета.

Сведения о программах, на основании которых разработана рабочая программа.

Общеобразовательные программы с указанием выходных данных		Педагогические технологии с указанием выходных данных
основная	дополнительные	
Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №87 Калининского района Санкт-Петербурга	1. Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, М., 2008. 2. Чеменёва А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Программа «Послушные волны». СПб, «Детство-Пресс», 2011.	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2000. 3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет». – М.: Педагогическое общество России, 2005. 4. Потапчук А.А. Правильная осанка. – СПб, «Детство-Пресс», 2005. 5. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика. – СПб.: Корона принт, 2004.

2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ д/с № 87 на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Период
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	Режим дня (на холодное и теплое время года) Щадящий режим дня Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно, в течение года
2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка		
	Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические перемены	Ежедневно
		Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
		Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно

		Подвижные игры на воздухе и в помещении	
		Физкультурные занятия на улице	1 раз в неделю
	Частично-регламентированная деятельность	Спортивные праздники	Не реже 2 раз в год
		Физкультурные досуги	1 раз в месяц
		Групповые занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка	2 раза в неделю
		Индивидуальные занятия	по мере необходимости
		Дни здоровья	1 раз в сезон
		Разные виды гимнастик (зрительная, дыхательная, пальчиковая и другие)	Ежедневно
	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в свободное время в соответствии с группой двигательной активности	Постоянно, в течение года
4.	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	В соответствии с реализуемой программой	Постоянно, в течение года
5.	Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение		
	Профилактические мероприятия	Мероприятия по обеспечению безопасности среды: кварцевание, проветривание. Закаливание естественными физическими факторами	Постоянно, в течение года
		Профилактические прививки	По плану поликлиники
	Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия	Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Прогулка с увеличением времени пребывания на воздухе	Постоянно, в течение года
		Свето-воздушные и солнечные ванны Мытьё ног Босохождение, водное закаливание во время проведения культурно-гигиенических процедур	В летний период
		Диспансеризация, полное лабораторное исследование детей, поступающих в школу	По графику поликлиники
6.	Организация питания	Меню обогащенное фруктами, овощами и соком С повышенным содержанием животного белка Гипоаллергенные диеты с исключением облигатных аллергенов, молока.	Постоянно, в течение года

2.5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в подготовительной группе ГБДОУ №87

№п/п	Форма	Средства	Место проведения	Кто проводит	Время в режиме дня, длительность, частота	Особенности методики
1	Утренняя гимнастика	Комплекс упражнений	Группа, музыкальный зал	Воспитатель	Утро 8.30-8.40 ежедневно	Игровая методика, включаются: дыхательные упражнения, с предметами, в различных положениях
2	Освоение основ гигиенической культуры	Пальчиковые тренинги	Туалетная комната	воспитатель	Утро 5-7 минут ежедневно	Использование малых жанров фольклора
3	ООД	Упражнения и игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	2 раза в неделю, 30 минут	Игровая методика, основные движения, включаются специальные упражнения на формирования сводов стоп, осанки, с элементами ЛФК, варианты ходьбы, дыхательные упражнения
4	Физкультминутки	Логоритмические упражнения	Групповое помещение	воспитатель	Днём, во время занятий познавательного цикла, 1-3 минуты	Зависит от формы занятий, его смысловой нагрузки, присутствует элемент занимательности
5	Подвижные игры	Игры малой, средней, большой подвижности, хороводные игры	Группа, прогулка	воспитатель, инструктор по ФК	Между режимными моментами, до или после занятий, ежедневно, в самостоятельной игровой деятельности, 10-15 минут	Зависят от уровня двигательной активности детей
6	Гимнастика для пищеварения	Комплекс упражнений	Лёжа в постели	воспитатель	После дневного сна, 1-3 минуты, ежедневно	Необходима последовательность выполнения упражнений
7	Бодрящая гимнастика, корригирующая, ортопедическая	Комплекс упражнений	После дневного сна	воспитатель	После дневного сна, 3-5 минут, ежедневно	Проводится из различных ИП (лёжа, сидя, стоя)

10	Закаливание	Воздушное	Группа	воспитатель	После дневного сна, физкультурных занятий и УГ	Систематичность, по индивидуальным показаниям
		Водное	Группа	воспитатель	Во время гигиенических процедур после сна	
		Босохождение	Группа	воспитатель	После сна, 5-7 минут, ежедневно	
11	Физкультурный досуг	Игры-эстафеты, подвижные, хороводные игры	Физкультурный зал	инструктор по ФК	1 раз в месяц 30-40 минут	Игровая методика
12	Музыкальный досуг	Танцевальные упражнения, игры, тематические вечера	Музыкальный зал	музрук.	1 раз в неделю, 30 минут	Игровая методика в музыкальном сопровождении
13	Спортивный праздник	Подвижные игры и упражнения	Спортивный зал, улица	инструктор по ФК	2 раза в год, зимой, летом, до 1 часа	Игровая методика

Примечание: Подбор средств, форм, объёма мероприятий может меняться в зависимости от: условий работы, наличия персонала, количества детей, их самочувствия, изменения режима дня по непредвиденным причинам: эпидобстановки, погодных условий и пр.

2.6. Двигательный режим детей подготовительной к школе группы ГБДОУ д/с №87

№ п/п	Виды двигательной активности	Норма времени	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	Утренняя гимнастика	10-12						
2.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	30						
4.	Динамические паузы, физкультминутки	до 5 мин.						
5.	Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)	30						
6.	Совместная деятельность (образовательная область «Физическое развитие»)	30						

	на прогулке							
7.	Самостоятельная двигательная активность	до 1 часа						
8.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры - на утренней и вечерней прогулке)	15+15						
9.	Гимнастика после сна	5						
10.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках)	20						
11.	Физкультурные досуги	Один раз в месяц до 40 мин.						
12.	Спортивные праздники	Один раз в полгода до 1 часа						
Суммарное время двигательной активности:		До 4ч. 10 мин.						

2.7. Режим двигательной активности в течении дня.

№	Вид двигательной активности	Подготовительная группа
1.	Утренняя гимнастика	10-12 мин.
2.	Физкультминутки	2-4 мин.
3.	ООД по образовательной области «Физическое развитие»	30 мин.
4.	Музыкальные занятия	30 мин.
5.	Бодрящая гимнастика	до 10 мин.
6.	Подвижные игры в группе, хороводные игры	20 мин.
7.	Самостоятельная двигательная активность	1 час
8.	Динамическая переменка между занятиями	8-15 мин.
9.	Прогулка	3 часа
10.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	до 40 мин.
11.	Спортивный праздник 2 раза в год	1 час

2.8. Реализуемые оздоровительные и педагогические технологии:

Педагогическая технология Автор	«Дыхательная гимнастика» Красикова И.С.
Краткая аннотация	Помощь в обучении правильному дыханию, использование дыхательной гимнастики при занятиях с детьми, дозировка и время применения дыхательных упражнений, наиболее эффективные методики при различных заболеваниях.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Обучение правильному дыханию.
Задачи	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Обучение носовому дыханию. 3. Увеличить подвижность диафрагмы. 4. Улучшить деятельность ССС. 5. Повысить общую сопротивляемость организма, укрепить нервную систему ребёнка. 6. Обучить звуковой гимнастике.
Оборудование для зала и атрибуты	Пособие на дыхание (султанчики, пёрышки, теннисные шарик, пушинки, снежинки).
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на дыхание, папки-передвижки.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений и звуковой гимнастики, ООД, динамические паузы, на прогулке, изготовление пособий на дыхание.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение дыхательного упражнения по карточке, мыльные пузыри, игра «Подуй на шарик», на прогулке подуть на одуванчик, листик и др.

Педагогическая технология Автор	«Осанка детей» Потапчук А.А.
Краткая аннотация	Последовательная и целостная методика воспитания правильной осанки, профилактики и исправления нарушений осанки с использованием традиционных и новых подходов для формирования и коррекции осанки.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Формирование стойкого навыка правильной осанки.
Задачи	1. Всестороннее укрепление мышечной системы. 2. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. 3. Воспитывать навык удержания своего тела в пространстве и при выполнении различных движений. 4. Прививать детям любовь к красивым и точным движениям. 5. Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование для зала и атрибуты	Ортопедические дорожки, массажные коврики, маты, гимнастические палки, массажные мячи, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейки, гантели, набивные мячи, фитболы, батут. Бассейн.
Наглядная информация для родителей	Консультации с комплексами упражнений на формирование правильной осанки, папки-передвижки, консультации по подбору мебели, обуви.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с применением корригирующих упражнений, ООД, динамические паузы, бодрящая гимнастика, тропа здоровья. Подвижные игры «Замри», «Тише едешь, дальше будешь», «Ходим в шляпах», «Восточный официант» и т.п.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Выполнение упражнения по карточке в ортопедическом уголке, игры малой подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Подвижные игры для детей с разным уровнем двигательной активности» Рунова М.А.
Краткая аннотация	Система занятий по физической культуре с преобладанием занятий игрового и сюжетно-игрового типа. Построена с учётом принципов оптимизации, дифференциации, индивидуализации. Решает комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.
Возраст детей	Младший средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Естественное стимулирование двигательной и познавательной активности детей с учётом их потребности в движении.
Задачи	1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении. 2. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов. 3. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой. 4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. 5. Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули.
Наглядная информация для родителей	Консультации «Игры в дороге», на развитие физических качеств, внимания, координации, ловкости, быстроты движений.

Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы. Подвижные игры для разных форм двигательной активности.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Игры, которые лечат» Галанов А.С.
Краткая аннотация	Использование лечебных игр не только для лечения детей, но и для способствования всестороннего, гармоничного физического и умственного развития, формирование необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости. Получение детьми эмоционального удовлетворения, радости от правильно выполненных упражнений в соответствии с потребностями растущего организма в движении.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.
Цель	Укрепление здоровья детей.
Задачи	1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. 3. Создание условий для реализации потребности двигательной активности в повседневной жизни.
Оборудование для зала и атрибуты	Султанчики, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротники, флажки, модули и др.
Наглядная информация для родителей	Консультации и мастер классы по освоению игр, подборка игр по каждому виду заболеваний.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика с элементами малоподвижных игр, ООД, динамические паузы, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

Педагогическая технология Автор	«Физическая культура в детском саду». Пензулаева Л.И.
Краткая аннотация	Система физического воспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в детском дошкольном учреждении. Средства оздоровления детей: гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения и занятия с детьми по физической культуре в помещении и на воздухе. Примерные варианты проектирования деятельности с детьми по физическому воспитанию в каждой возрастной группе детского сада.
Возраст детей	Младший, средний и старший дошкольный возраст.

Цель	Создание условий для развития двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи	1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств. 2. Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности. 3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Взаимосвязь технологии с обязательной частью основной общеобразовательной программы:	В основе технологии лежит двигательная деятельность детей по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».
Место технологии в образовательном процессе	Система работы по технологии спроектирована в разных формах совместной деятельности педагогов с детьми, во взаимодействии с родителями воспитанников.
Оборудование для зала и атрибуты	Гимнастические скамейки, стенки, мячи разного диаметра, ленты, верёвочки, обручи, гимнастические палки, ракетки, кегли, кольца, кубики, платочки, скакалки, воротики, флажки, модули, баскетбольные кольца, мишени, маты гимнастические, стойки для прыжков и др.
Наглядная информация для родителей	Стенды с наглядным материалом, книжки-передвижки, консультации, анкетирование.
Формы совместной деятельности педагогов с детьми	Утренняя гимнастика, ООД, динамические паузы, физкультминутки, бодрящая гимнастика, пальчиковая гимнастика, для глаз, подвижные игры.
Самостоятельная деятельность детей в группе	Игры и игровые задания разной подвижности в группе и на улице.

2.9. Комплексно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по области «Физическое развитие» строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Комплексно-тематический план для детей 6-7 лет на учебный год представлен в Приложении 1.

2.10. План физкультурно-массовых мероприятий для детей 6-7 лет на 2023-2024 уч.г.

Месяц	Мероприятие	Название
Сентябрь	Уличный поход	«Турслёт 2023»
Октябрь	Спортивная разминка	«Папа, мама, я – спортивная семья»
	Окружные соревнования	«Весёлые старты. Осень 2023»
Ноябрь	Окружные соревнования	«Папа, мама, я – спортивная семья»
	Неделя здоровья	«Будь здоров, малыш!»
	Физкультурный досуг с родителями	«Мама и я – лучшие друзья» (ко Дню матери)
Декабрь	Физкультурный досуг	«Физкульт-ура»
Январь	Спортивный праздник	«Зимние виды спорта»
Февраль	Физкультурный досуг	«Армейская карусель»
Март	Физкультурный досуг	«Юные пожарные»
	Окружные соревнования	«Весёлые старты. Весна 2024»
Апрель	Физкультурный досуг	«День космонавтики»
Май	Физкультурный досуг, презентация для детей	«В гостях у дорожной азбуки»
Июнь	Спортивный праздник	«Малые летние Олимпийские игры»
	Физкультурный досуг	«Широка страна моя родная!»

Частично используются сценарии досугов из пособия для инструкторов ФК и воспитателей авторов Н.В.Полтавцевой и Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

2.11. Поквартальные планы работы

План работы на первый квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурный досуг «Мама и я – лучшие друзья»; Уличный поход «Турслёт 2022», «Весёлые старты. Осень 2022», «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Будь здоров, малыш!» - неделя здоровья.; Спортивная разминка «Папа, мама, я – спортивная семья».	1. Работа с воспитателями по темам: -Распределение детей по подгруппам, по группам двигательной активности. -Консультации в группах по проведению индивидуальной работы с детьми 2. Работа с медперсоналом: -Проведение антропометрии -Ознакомление с диагнозами детей и рекомендациями врачей	1.Выступление на родительских собраниях по темам: -«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию» - «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника» 2. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Спорт и темперамент ребёнка» 3. Индивидуальные консультации по результатам диагностики. 4. Выставка рисунка «Физкультура в моей семье». 5. Физкультурный досуг ко Дню матери «Мама и я – лучшие друзья». 6. Спортивная разминка «Папа, мама, я – спортивная семья»; выход семьи на окружные соревнования.	1.Написание планов работы. 2. Проведение и обработка результатов мониторинга. 3. Пополнение картотек и развивающей среды. 4. Оформление стендов у спортивного зала, и уголков в группах. 5. Написание индивидуальной работы с детьми.

План работы на второй квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение досугов: «Физкульт-ура», «Зимние виды спорта», «Армейская карусель».	1. Проверка развивающей среды в физкультурных уголках в группах. 2. Промежуточный МПС. 3. Консультации для воспитателей по темам: -«Роль считалок в организации игр с дошкольниками», «Мир мальчиков и девочек - физиологические аспекты развития». 4. Участие в районных методических объединениях. 5. Выступление на педагогическом совете по теме: «Русские народные игры с дошкольниками». Мастер-класс.	1. Размещение на информационный стенд в раздевалках групп рекомендаций по темам: - «Каким спортом заняться ребёнку» - «Лыжи и коньки» - «Раз, два левой! Ориентировка в пространстве». 2. Индивидуальные консультации. 3. Выставка книжек-малышек, сделанных дома «Наша спортивная семья». 4. «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу» - оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.	1. Написание календарного плана 2. Оформление плана-программы индивидуальной работы с детьми. 3. Написание сценариев досугов и праздников. 4. Пополнение развивающей среды.

План работы на третий квартал 2023-2024 уч. год

Работа с детьми	Работа с сотрудниками	Работа с родителями	Методическая работа
1. Проведение подгрупповых занятий по физической культуре. 2. Проведение подгрупповых занятий по плаванию. 3. Проведение мониторинга по определению уровня двигательных умений и навыков. 4. Физкультурные досуги «День космонавтики» «Юные пожарные»; «В гостях у дорожной азбуки». Окружные соревнования «Весёлые старты. Весна 2023». 5. Проведение диагностики.	1. Проведение консультаций для воспитателей по теме: «Развитие у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности» 2. Взаимосвязь с мед. персоналом - Учет заболеваемости детей. - Проведение антропометрического исследования.	1. Консультации для родителей: - «Игры для здоровья вашего ребёнка» - «Памятка на лето: несколько упражнений в дороге» 2. Размещение информации на стендах в группах. 3. Проведение открытых занятий: «Чему мы научились за год».	1. Оформление методической документации. 2. Посещение открытых районных мероприятий. 3. Проведение и обработка результатов мониторинга, подведение итогов за год. 4. Оформление стендов с отчетом за год.

2.12. Формы работы с родителями

месяц	Содержание работы	Формы взаимодействия
Сентябрь	«Организация и методика проведения занятий по физической культуре и плаванию. Спортивная форма на занятиях».	Групповые собрания. Памятки для родителей. Анкетирование. Индивидуальные консультации по результатам мониторинга.
Октябрь	«Спорт и темперамент ребёнка». Советы родителям. «Самостоятельная двигательная деятельность дошкольника».	Оформление информационных стендов в группах. Консультации.
Ноябрь	«Физкультура в моей семье». «Папа, мама, я – спортивная семья». «Мама и я – лучшие друзья».	Выставка рисунка. Спортивная разминка; выход семьи на окружные соревнования. Физкультурный досуг ко Дню матери.
Декабрь	«Каким спортом заняться ребёнку». «Фигуру снежную слеплю – ребёнку радость принесу».	Оформление информационных стендов в группах. Оформление участков всей семьёй, изготовление изделий из снега (горки, крепости, фигуры) для игр.
Январь	«Лыжи и коньки». «Наша спортивная семья».	Оформление информационных стендов в группах. Выставка книжек-малышек, сделанных дома.
Февраль	«Раз, два левой! Ориентировка в пространстве».	Оформление информационных стендов в группах.
Март	«Игры для здоровья вашего ребёнка».	Оформление информационных стендов в группах.
Апрель	«Правила поведения на воде и водном транспорте». «Чему мы научились за год».	Презентация. Проведение открытых занятий.
Май	«Памятка на лето: несколько упражнений в дороге».	Оформление информационных стендов в группах.

2.13. Программное содержание освоения основных движений

Условные обозначения:

О – обучение, П – повторение, З – закрепление, С – совершенствование

Основные движения	
Ходьба	Подготовит.
С содружественными движениями рук, ног	С
Меняя направление, темп	З
Огибая ориентиры	З
В колонне парами	С
В рассыпную	С
По кругу, взявшись за руки	С
Приставными шагами вперед	С
Приставными шагами вправо-влево	С
На носках	С
Высоко поднимая колени	С
По кругу не держась за руки	С
«Змейкой» между расставленными предметами	С
Приставными шагами назад	П З
Чередование ходьбы с бегом и прыжками	З
Перекатом с пятки на носок	П З
3-4 метра с закрытыми глазами	П З
С перешагиванием предметов	С
Вальсовым шагом в сторону	П
По гимнастической скамейке	С
По наклонной доске	С
Медленное кружение в обе стороны	С
С мешочком на голове	З
Широким, мелким шагом	П З
Гимнастическим шагом	П З
В шеренге, по трое, четверо	П З
Скрестным шагом	П

Бег	Подготовит.
В полной координации	П З
По кругу с соблюдением дистанции	С
В колонне	С
Со сменой направления	С
С ловлей и увёртыванием	П З
«Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы	З
С ускорением и замедлением темпа	С
Со сменой ведущего	З С
В сочетании с другими движениями	З
Челночный бег	З С
С захлестыванием голени	З
Поднимая вперед прямые ноги	П З
Бег прыжками (многоскоки)	О
В сочетании с другими движениями и предметами (мяч, скакалка, шнурок и др.)	П
Из разных стартовых положений	П З
Семенящий	П

Спиной вперед	О
Скрестными шагами	О
Врасыпную	С
С высоким подниманием бедра	П
С препятствиями	П
Непрерывный бег 1,5-2 мин. в медленном темпе	П
На скорость	П З
По наклонной доске вверх	П
Боковой галоп	П
Непрерывный бег 2-3 мин. в медленном темпе	О

Катание, бросание, метание мяча	Подготовит.
Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх	С
Бросание мяча от груди двумя руками вперед	С
Бросание маленького мяча одной рукой через веревку	П З
Перебрасывание мяча из одной руки в другую	З
Метание мяча вдаль одной рукой	С
Метание маленького мяча с расстояния 3-4м в вертикальную цель высота центра мишени 1,0 м	П З
Катание мяча с попаданием в предмет	З
Катание обруча в прямом направлении, в парах	З
Бросание мяча двумя руками от груди через сетку	П
Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	З
Отбивание мяча от пола двумя руками, стоя на месте	З С
Отбивание мяча одной рукой	З С
Бросание мяча о стену и ловля его	П З
Бросание мяча вверх и ловля руками	З С
Бросание мяча друг другу с ловлей	З
Бросание мяча снизу, через голову, стоя спиной к партнёру	П
Бросание мяча с отскоком от пола	С
Бросание мяча, ловля в движении	П
Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	П З
Отбивание о стенку с хлопком, поворотом	З
Броски в стену и ловля после отскока	З
Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой руками	З
Броски двумя руками набивного мяча из разных И.П. в парах	З
Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад	З
Набрасывание колец на кольцеброс с разного расстояния	З
Отбивание об пол одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»	С З
Метание в движущуюся цель	П
Метание вдаль с нескольких шагов	О
Элементы волейбола	О

Прыжки	Подготовит.
В длину с места	С
В глубину	С
Ноги вместе, ноги врозь	СЗ
Через предмет	С
С ноги на ногу	СЗ
В длину последовательно через 4-6 линий	С
На месте на правой и левой ноге	СЗ
Пытаться прыгать с короткой скакалкой	СЗ
Поскоки на месте одна нога вперед другая назад, ноги скрестно,	СЗ

ноги врозь	
Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	П
По узкой дорожке на двух ногах	С
На двух ногах боком продвигаясь вперед	З
Попеременно на одной и на другой ноге	ПЗ
На одной ноге продвигаясь вперед прямо	ПЗ
На возвышение с места	ПЗ
Боковой галоп	ЗС
Через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к веревке лицом	ПС
Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	ОП
Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед	ПЗ
В высоту с разбега	ПЗ
В длину с разбега	ПЗ
Прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево	ЗС
Вверх из глубокого приседа	ПЗ
Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-50 см	ЗС
Прыжки в обруч спиной вперед	З
Боком с продвижением вперед через линии	ПЗ
Попеременно на одной и другой ноге с взмахом рук	О
Во время ходьбы, перепрыгивая через 6-8 предметов	С
Прыгать на одной ноге, толкая другой «камешек»	П
Через линию на одной ноге вперед и назад, вправо и влево	ПЗ
Вокруг предметов	З
С высоты 20-40 см	З
С высоты за линию в круги	П
С высоты с поворотом на 180 градусов	О
С высоты из положения стоя спиной вперед	П
На предмет до 40 см в высоту с нескольких шагов разбега	ПЗ
С короткой скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу	П
Через короткую скакалку бегом	О
Через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега	О
Поскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя	ПЗ

Ползание, лазание	Подготовит.
Ползание на четвереньках, толкая головой мяч	СЗ
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	З
Подлезание под веревку, дугу не касаясь руками пола	З
Проползание на животе под скамейкой	З
Подлезание под скамейкой на животе, подтягиваясь на руках	П
Ползание по скамейке на четвереньках	С
Лазание по наклонной лестнице	СЗ
Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	С
По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг	ПЗ
При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	ЗС
Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	ПЗ
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	С
Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейку или проползание под ней	СЗ
Подлезание под веревку, дугу (50 см) правым и левым боком	С

Влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной гимнастической лестнице	ПЗ
Лазание чередующимся шагом	ОП
Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске	ЗС
Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали	ПЗ
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	ЗС
Ползание по скамейке на четвереньках назад	ЗС
Ползание по полу на животе по пластунски	ЗС
Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	ЗС
Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками	ПЗ
Лазание по веревочной лестнице	ПЗ

2.14. План – график распределения учебного материала

План – график распределения учебного материала на I квартал для подготовительной группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в колонну по двое	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) размыкание, смыкание в колонне									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+																
	б) без предмета									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) с обручем																	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- пристанным шагом в правую и левую сторону	+	+							+	+							+	+						
	- с закрытыми глазами 1.5 – 2 м			+	+							+	+							+	+				
	- в полном приседе					+	+							+	+							+	+		
	- по кругу, не держась за руки							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- быстрый (20-25 м)			+	+							+	+							+	+				
	- челночный (5 раз по 6 м)					+								+								+			
	- с изменением направления						+	+	+						+	+	+						+	+	+
	- чередуя с прыжками	+	+							+	+							+	+						
	в) прыжки:																								
	- через длинную скакалку, вращая её вперёд														О	П	С		З						

	- через обруч									О	П	С					З										
	г) бросание:																										
	- на расстояние с места		О	П	С							З															
	- на расстояние с разбега								О	П	С				З												
	- в баскетбольное кольцо (одной рукой, двумя руками снизу и из-за головы)																	О	П	С			З				
	д) лазание																										
	- по канату																					О	П	С			
	- по верёвочной лестнице	О	П	С					З																		
	- по гимнастической стенке																						О	П	С		
	- ползать по пластунски																			О	П	С					
	е) равновесие																										
	- кружиться парами					О	П	С		З																	
- «ласточка»															О	П	С										
4.	Подвижные игры:																										
	а) игры с бегом (ходьбы)	+	+					+	+					+	+					+	+						
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+					+	+				
	в) игры с бросанием					+	+					+	+				+	+						+	+		
	г) игры с лазанием					+	+					+	+				+	+					+	+			
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+				
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+					+	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+	+			
7.	Спортивные упражнения:	+	+	+						+	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+	+			
III.	Активный отдых:																										
	а) физкультурный досуг											+													+		
	б) день здоровья																		+	+							
	в) спортивный праздник								+																		
IV.	Диагностика двигательных умений и навыков, физических способностей				+	+	+	+																			

План – график распределения учебного материала на II квартал для подготовительной группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Декабрь								Январь								Февраль							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя		неделя	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в шеренгу, расчет по порядку номеров	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в колонну по трое	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) размыкание в шеренге на вытянутые в стороны руки										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+																
	б) без предметов									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) с гимнастической палкой																	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- пристанным шагом в правую и левую сторону	+	+							+	+							+	+						
	- с закрытыми глазами 1.5 – 2 м			+	+							+	+							+	+				
	- в полном приседе					+	+							+	+							+	+		
	- по кругу, не держась за руки							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- быстрый (20-25 м)			+	+							+	+							+	+				
	- челночный (3 раза по 10 м)					+								+								+			
	- по пересечённой местности						+	+	+						+	+	+						+	+	+
	- чередуя с прыжками	+	+							+	+							+	+						
	в) прыжки:																								
	- через длинную скакалку, вращая её вперёд													О	П	С		3							
	- через обруч									О	П	С					3								
	г) бросание:																								

	- на расстояние с места		О	П	С						З															
	- на расстояние с разбега							О	П	С			З													
	- в баскетбольное кольцо (одной рукой, двумя руками снизу и из-за головы)																О	П	С		З					
	д) лазание																									
	- по канату																				О	П	С			
	- по верёвочной лестнице	О	П	С				З																		
	- по гимнастической стенке																					О	П	С		
	- ползать по пластунски																		О	П	С					
	е) равновесие																									
	- кружиться парами					О	П	С		З																
- «ласточка»														О	П	С										
4.	Подвижные игры:																									
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+					+	+					+	+					+	+					
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+					+	+			
	в) игры с бросанием					+	+					+	+				+	+						+	+	
	г) игры с лазанием					+	+					+	+				+	+						+	+	
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	
7.	Спортивные упражнения:	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	
III.	Активный отдых:																									
	а) физкультурный досуг							+						+									+			
	б) день здоровья																									
	в) спортивный праздник																									

План – график распределения учебного материала на III квартал для подготовительной группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Март								Апрель								Май							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в шеренгу, расчет на первый второй	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	+
	б) повороты на месте направо, налево, кругом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) размыкание в колонне на вытянутые вперёд руки в движении									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) в парах	+	+	+	+	+	+	+	+																
	б) без предметов									+	+	+	+	+	+	+	+								
	в) с пумпонами																	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- пристанным шагом в правую и левую сторону	+	+							+	+							+	+						
	- с закрытыми глазами 1.5 – 2 м			+	+							+	+							+	+				
	- в полном приседе					+	+							+	+							+	+		
	- по кругу, не держась за руки							+	+							+	+							+	+
	б) бег:																								
	- быстрый (20-25 м)			+	+							+	+							+	+				
	- челночный (3 раза по 10 м)					+								+								+			
	- по пересечённой местности						+	+	+						+	+	+						+	+	+
	- чередуя с прыжками	+	+							+	+							+	+						
	в) прыжки:																								
	- через длинную скакалку, вращая её вперёд													О	П	С		З							
	- через обруч									О	П	С					З								

	г) бросание:																								
	- на расстояние с места		О	П	С						З														
	- на расстояние с разбега								О	П	С			З											
	- в баскетбольное кольцо (одной рукой, двумя руками снизу и из-за головы)																	О	П	С		З			
	д) лазание																								
	- по канату																					О	П	С	
	- по верёвочной лестнице	О	П	С				З																	
	- по гимнастической стенке																					О	П	С	
	- ползать по пластунски																		О	П	С				
	е) равновесие																								
	- кружиться парами				О	П	С		З							О	П	С							
	- «ласточка»														О	П	С								
4.	Подвижные игры:																								
	а) игры с применением бега (ходьбы)	+	+					+	+					+	+					+	+				
	б) игры с прыжками			+	+					+	+					+	+					+	+		
	в) игры с бросанием					+	+					+	+					+	+					+	+
	г) игры с лазанием					+	+					+	+					+	+					+	+
	д) игры на внимание	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+		
5.	Коррекционная работа	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+					+	+	+	+	+	
6.	Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+					+	+	+	+	+	
7.	Спортивные упражнения:	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+					+	+	+	+	+	
III.	Активный отдых:																								
	а) физкультурный досуг										+														+
	б) день здоровья																								
	в) спортивный праздник						+																		
IV.	Диагностика двигательных умений и навыков, физических способностей															+	+	+	+						

План – график распределения учебного материала на IV квартал для подготовительной группы

№ п/п	Формы организации работы по физической культуре	Июнь								Июль								Август							
		1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
		неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II.	Занятия:																								
1.	Построение, перестроение:																								
	а) в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) размыкание в колонне на вытянутые вперёд руки	+				+				+				+				+				+			
2.	Общеразвивающие упражнения:																								
	а) со скакалками	+			+			+			+			+			+			+			+		
	б) без предметов		+			+			+			+			+			+			+			+	
	в) с мячом			+			+			+			+			+			+			+			+
3.	Двигательные умения и навыки																								
	а) ходьба:																								
	- пристанным шагом в правую и левую сторону	+					+					+					+					+			
	- с закрытыми глазами 1.5 – 2 м		+				+								+								+		
	- в полном приседе			+		+			+		+			+			+		+		+			+	
	- с махом вперёд	+			+			+		+			+			+		+		+		+			+
	б) бег:																								
	- быстрый (20-25 м)		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
	- челночный (3 раза по 10 м)	+				+				+				+				+				+			
	- по пересечённой местности	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
	- чередуя с прыжками		+						+						+					+					
	в) прыжки:																								
	- через длинную скакалку, вращая её вперёд		+				+				+				+			+				+			+
	- через обруч				+				+				+							+				++	
	г) бросание:																								
	- на расстояние с места	+					+					+					+					+			
	- в мишень			+					+					+				+						+	

[illegible]

2.15. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Челночный бег – используется для определения *быстроты* – способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий и *ловкости* – способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 метров), касаясь рукой линий на полу, расположенных на отметке 6 м. Тестирование проводится парами.

Прыжок в длину с места – для определения *скоростно-силовых качеств* – способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками. Подседая, отводит руки назад и с махом руками вперёд выполняет прыжок, приземляясь на две ноги.

Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с полом.

Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из трёх попыток.

Прыжок в высоту с места – для определения *силы* мышц ног и *координации* движений – способности согласовывать двигательное действие со сменой положения тела.

Ребёнок встаёт лицом к стене, касаясь её носками и подняв руки вверх. По высоте рук ставится отметка на стене. Ребёнок, взяв в руку мелок, выполняет прыжок вверх и ставит на стене отметку. Результат оценивается в сантиметрах по наибольшему расстоянию от начальной до конечной отметки из двух попыток.

Наклон вперёд – для определения *гибкости* – свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев.

Стоя на гимнастической скамейке, ребёнок выполняет наклон вперёд, не сгибая колени.

Нулевая отметка линейки соответствует уровню плоскости опоры. По положению средних пальцев рук определяется результат. Если ребёнок не достаёт кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат записывают со знаком минус.

Подъём туловища из положения лёжа на спине – определение *силы* мышц брюшного пресса.

Из исходного положения лёжа на мате, согнув колени, руки в замок за головой, стопы удерживает инструктор. По команде «Марш!» ребёнок поднимается до касания локтями коленей и делает опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 15 секунд. Подсчитывается число полных циклов.

Метание теннисного мяча на дальность – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнок принимает исходное положение для метания – мяч в правой руке, левая вытянута вперёд, левая нога выставлена вперёд у линии старта. Выполняется бросок мяча вперёд.

Результат оценивается в метрах по лучшему броску из трёх попыток. То же делается левой рукой, изменив исходное положение.

Отбивание мяча – для определения степени сформированности двигательных навыков.

Ребёнку предлагается отбивать мяч от пола на месте в течение 30 секунд. Фиксируется количество ударов мяча об пол. При потере мяча ребёнок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Кистевая динамометрия – для определения силы мышц рук.

Проводится с помощью ручного динамометра. Фиксируются показания силы правой и левой руки.

Оценочные показатели мониторинга образовательной области «Физическое развитие»

Возраст	Баллы	Челночный бег 5*6м(сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Наклон вперёд(см)	Пресс за 30 сек.(раз)	Метание (м)		Отбивание мяча 30с(раз)	Динамометрия	
							Пр.	Лев.		Пр.	Лев.
Подготовительная	1	>15,4	<100	<15	<-2	< 12	< 4	< 3	<10	<4	<3
	2	14,5 – 15,4	100 - 109	15-18	-2	12-14	4-5	3-4	10-19	4-5.9	3-4.9
	3	13,5 – 14,4	110 -123	19-21	0	15-17	5.1-6	4.1-5	20-29	6-7.9	5-6.9
	4	12,5 – 13,4	124 - 140	22-25	+5	18-20	6.1-8	5.1-7	30-40	8-10	7-9
	5	<12,5	> 140	> 25	> +5	> 20	>8	>7	> 40	>10	>9

Оценка уровня развития.

10 – 14 балла – ребёнок не соответствует «возрастной норме»

15 – 24 баллов – отдельные физические качества, двигательные умения и навыки недостаточно развиты

25 -34 балла – ребёнок соответствует «возрастной норме»

35 – 44 балла - отдельные физические качества, двигательные умения и навыки превышают «возрастную норму»

45 – 50 баллов – развитие ребёнка превышает «возрастную норму»

2.16. Подвижные игры, используемые в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Основной вид движения	Название игр
Игры с бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Бери ленту!», «Совушка», «Жмурки», «Жмурки с колокольчиком», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ног», «Горелки», «Паук и мухи», «Успей догнать», «Кто дальше?», «Кто быстрее перенесет предметы?», «Огородники», «Успей выбежать», «Ловишка из круга», «Хитрая лиса», «Спрячь руки за спину!», «Дай руку», «Ловишки парами», «Ноги от пола!», «Скворечники», «Ключи», «Рыбаки и рыбки», «Ловля бабочек», «Пустое место», «Гуси-лебеди», «Мы весёлые ребята», «Белки на дереве», «Орёл и птенчики», «Угадай, чей голосок», «Салки с лентой», «Третий лишний», «Казаки-разбойники», «День-ночь», «Садовник и цветы», «Рыбак и сеть», «Белые медведи», «Ёлочки и зайцы»
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Удочка», «Будь ловким», «С кочки на кочку»
Игры с ползанием, лазанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении», «Крокодил»
Игры с метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп (мяч от стены)», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Передай мяч», «Мяч в воздухе», «Не давай мяча водящему», «Штандер-штандер», «Выбивала», «Съедобное-несъедобное», «Рыба, птица, зверь», «Ловля оленей», «Перестрелка»
Игры с построениями и перестроениями	«Быстро встань в колонну», «Чье звено скорее соберется?», «Два и три», «Построй шеренгу, круг колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров»

2.17. Программа по плаванию «Послушные волны».

Цели и задачи, решаемые при реализации программы «Послушные волны».

Цель:

обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить разным стилям и способам плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 8 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети могут знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети будут иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети будут уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «брасс», «кроль» на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии, показатели:

1. Потребность в познании.

1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.
2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

Исследование путём: информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

2. Потребность заниматься.

1. Посещаемость занятий.
2. Активность на занятиях.

Исследование путём: анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.
2. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях.
3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

Исследование путём: игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.
2. Самообслуживание, гигиена.

Исследование путём: мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

Возраст	Длительность		ООД					
	время	занятий	неделя		Месяц		год	
Подготовительный	30 мин.	1	1 час	2	4 часа	8	36 часов	72

3.2. Модель календарного (ежедневного) плана

Возраст	Подготовительная к школе
Дата	
Тема	
Задачи на неделю	
Построения, ОРУ	
Основные движения	
Подвижные игры	
Индивидуальная работа	
Беседы	

3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Расписание ООД для подготовительной к школе группы представлено в Приложении №2.

3.4. Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.4.1. Развивающая среда

Физкультурно-игровая развивающая среда, способствующая развитию детей дошкольного возраста должна иметь следующие особенности.

1. Комфортность и безопасность.

В соответствии с этим для активизации движений можно использовать не только физкультурные пособия, но и привычные предметы (платочки, погремушки, маски, игрушки, змейки). Места для безопасной двигательной деятельности детей могут быть не только в спортивном зале, групповых комнатах, но и в спальнях. Это будет способствовать эмоциональному раскрепощению ребенка, укреплению у него чувства уверенности и защищенности.

2. Обеспечение богатства сенсорных впечатлений.

Пособия должны быть из различных материалов, многообразных цветов, форм. Следует помнить, что развитие сенсорных способностей является базовым в системе интеллектуальных способностей ребенка.

1. Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.

Соблюдение этого правила поможет становлению субъектной позиции ребенка, интериоризации приобретенного им опыта.

2. Обеспечение возможности исследования.

Среда, развивающая движения, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытания детьми своих способностей, овладения культурой движений собственным путем.

Развивающая среда организована, следуя общим принципам:

- Уважение к потребностям, нуждам и мнениям детей;
- Функциональность среды, опережающий характер содержания образования;
- Динамичность-статичность среды

В соответствии с этими принципами физкультурно-развивающая среда должна удовлетворять не только двигательные потребности. Но и потребности в познании, общении, возможности выбора движений, соответствующие возрастным возможностям, сенситивным периодам в развитии психических свойств.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале должна быть:

- ❖ Содержательно – насыщенной, развивающей
- ❖ Трансформируемой
- ❖ Полифункциональной
- ❖ Вариативной
- ❖ Доступной
- ❖ Безопасной

- ❖ Здоровьесберегающей
- ❖ Эстетически-привлекательной

3.4.2. Перечень традиционного оборудования в спортивном зале

Мячи разных размеров (диаметр 20-25 см, 12-15 см, 6-10 см.) по количеству занимающихся
Кубики высотой 6-8 см по количеству занимающихся
Скакалки длиной 120-150 см. по количеству занимающихся
Гимнастические палки по количеству занимающихся
Обручи круглые диаметром 55см. и 65см по количеству детей
Обручи плоские диаметром 30 см
Воротики (дуги) для подлезания и пролезания высота 40-80 см (4 шт.)
Верёвка, шнур (диаметр 1,5-3 см) длина 3 м и более
Гимнастическая лестница (3 пролёта)
Скамейки гимнастические 2 шт.
Обручи диаметром 100 см. (8 шт)
Клюшки
Набивные мячи (масса 0,5 кг)
Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
Маты гимнастические 5шт.
Кегли
Наклонная доска
Баскетбольное кольцо
Волейбольная сетка
Бадминтон (ракетки, воланы)
Теннисные мячи

3.4.3. Перечень нетрадиционного оборудования в спортивном зале

Ориентиры
Кольца (диаметр 11 см, 18 см,)
Мягкие мячи-мякиши
Мячи массажные
Пластиковые бутылки
Платочки, погремушки, бубны, ленты
Разноцветные корзины разного объёма
Разноцветные флажки
Набор модулей
Массажные дорожки, коврики
Мишени для метания в вертикальную цель
Батут
Мячи фитбольные
Змейка 2 шт.
Набор универсальный спортивно-игровой

Коврик для занятий «Топ-топ»
Камешки
Светофор, набор «Дорожные знаки»
Маски, куклы би-ба-бо
Балансиры 1 шт.
Набор муляжей овощей и фруктов
Навесной турник 1 шт.

3.4.5. Используемая методическая литература

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Москва 01.01.2014 г.
- «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет» Ю.Кириллова «Детство-пресс», СПб 2012г.
- «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева, Мозаика-Синтез, Москва 2016 г.
- «Малыши, фикульт-привет» Л.Ю. Костыркина, О.Г..Рыкова, Т.Г. Кириллова. Москва 2006г.
- «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет» Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова, Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005г.
- «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях» Т.О. Крусева, Ростов-на-Дону, Феникс 2005г.
- «Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду» С.С.Прищепа Москва 2011 г.
- «Занятия по физической культуре» с детьми 3-7 лет, Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко, Москва 2008 г.
- «Физкультурно-оздоровительные занятия» с детьми 5-7 лет, Е.Н. Вареник, Москва 2009 г.
- «Бодрящая гимнастика для дошкольников». Т.Е. Харченко. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2010г.
- «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» Е.А. Сочеванова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2008г.
- «Играй - не зевай» подвижные игры с дошкольниками, М.Н. Дедулевич, Москва «Просвещение» 2007г.

- «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А. Соколова, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2013г.
- «Сборник подвижных игр» 2-7 лет, Э.Я. Степаненкова, Москва, Мозаика-Синтез, Москва 2011г.
- «Спортивные сказки» Т.Л. Шорыгина Москва, ТЦ Сфера, 2014г.
- «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» Е.И. Подольская, Волгоград 2009г.
- «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Г.А. Прохоров. Айрис-пресс, Москва 2004г.
- «Физкульт-привет минуткам и паузам» Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, Санкт-Петербург, Детства-Пресс 2004г.
- «Физическая культура дошкольника в ДОУ» Н.И. Бочарова, Москва 2007г.
- «Физкультура для ослабленных детей» В.К. Велитченко, Москва 2000г.
- «Физкультурные занятия в детском саду» творческая школа для дошколят. Н.Н. Ермак, Феникс, Ростов-на-Дону 2004г.
- «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева, Санкт-Петербург, Детство-Пресс 2005г.
- «Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б. Казина, Ярославль 2008г.
- «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина, Ярославль, 2011г.
- «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». И.С.Голицина, Е.Е. Бухарова. Москва 2006г.
- «Спортивные игры для детей» О.Е. Громова, Москва, 2003г.
- «Спортивные праздники в детском саду» соревнования, эстафеты, игры С.Н. Сапего, Москва 2007г.
- «Игры для детей до 7 лет» Джим Холл Москва 2009г.
- «Школа мяча». Н.И. Николаева. Детство-пресс, СПб 2008г.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Дыхательная гимнастика для детей». И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2004г.
- «Астма у детей, все способы лечения» Н.А. Онучин, Сова, Москва Санкт-Петербург 2005г.
- «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук, Санкт-Петербург 2007г.
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» Е.И. Подольская, Москва 2009г.

- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова, Воронеж 2005г.
- «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Е.В. Сулим, Москва, 2011г.
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» Н.В. Нищева, Санкт-Петербург, детство-Пресс, 2010г.
- «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» И.Е. Аверина, Москва, 2006 г.
- «Плоскостопие» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2002г
- «Осанка» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Сколиоз» И.С. Красикова. Корона-принт, СПб 2003г.
- «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова Санкт-Петербург Москва 2004 г.
- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» С.О. Филиппова. Детство-пресс, СПб 2007г.
- «Игры, которые лечат для детей 5-7 лет» А.С. Галанов, Москва 2005г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7» Л.И. Пензулаева, Владос, Москва 2004г.
- «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Н.И. Бочарова Москва 2002г.
- «Игры- эстафеты с использованием традиционного спортивного инвентаря» Е.А. Сочеванова, Детство-пресс, СПб 2010г.
- «150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович, Москва 2010г.
- «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» с использованием стандартного и нестандартного оборудования Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович Москва 2009 г.
- «Пальчиковая гимнастика» для развития речи дошкольников Л.И. Савина Москва 2001г.
- «Движение день за днем» М.А.Рунова, Линка-Пресс Москва 2007г.
- «Олимпийское образование дошкольников» С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова Санкт-Петербург Детство-Пресс 2007г.
- «Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой» Т.С.Овчинникова, Каро, Санкт-Петербург 2006г.
- «Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2-7 лет Э.Я.Степаненкова, Мозаика-Синтез Москва 2006г.
-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025