

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного дошкольного
образовательно учреждения детского сада № 83
Красносельского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 83 Красносельского района
Санкт-Петербурга
от «30» 08.2023 г. № 131-ФХД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре Петренко Л.А.

группы дошкольного возраста от 6 до 7 лет

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного
образования государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения детского сада №83
Красносельского района Санкт-Петербурга

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи рабочей программы
- 1.3 Принципы построения рабочей программы
- 1.4 Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группе
- 1.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по областям в подготовительной группе по ОО «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»
- 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование работы на 2023-2024 учебный год.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1 Циклограмма непосредственно образовательной деятельности.
- 3.2 Организация предметно-развивающей среды в подготовительной группе
- 3.3 Материально-техническое оснащение образовательного процесса
- 3.4 Список использованной литературы
- 3.5 Культурно-досуговая деятельность
- 3.5 План работы по взаимодействию с родителями

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для дошкольников составлена по утверждённой основной общеобразовательной программе ГБДОУ детского сада №83 Красносельского района г. Санкт-Петербурга, разработанной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847), а также на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав ГБДОУ детского сада №83 Красносельского района (утвержден).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса детей подготовительных к школе групп ГБДОУ детского сада № 83 Красносельского района г. Санкт-Петербурга. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее физическое развитие, формирование основных двигательных навыков и умений, совершенствование, средствами физического воспитания личностных качеств.

Рабочая программа опирается на требования СанПин 1.2.3685-21 и Закон об образовании 273-ФЗ. И направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа по физической культуре направлена на развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста и предполагает развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных возможностей занимающихся.

Программа предполагает освоение и совершенствование техники основных движений, создание правильных представлений и навыков основных двигательных действий.

Средства программы направлены на укрепление здоровья и иммунитета, профилактику простудных заболеваний, плоскостопия, коррекцию нарушений осанки.

Предполагается развитие средствами физической культуры личностных качеств таких как, коллективизм, упорство, целеустремленность, сила воли и способность к выполнению коллективных действий, а также улучшение эмоционального состояния занимающихся.

1.3 принципы построения рабочей программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности;

- принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; и предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми

1.4. Характеристика групп

Численный состав 2 группы по 28 человек. В половом отношении преобладают девочки, примерно в соотношении 1:3. Дети имеют в большинстве основную группу здоровья, подготовительную группу здоровья имеют примерно 2 % занимающихся. В построении занятий учитываются индивидуальные особенности, медицинские противопоказания и рекомендации каждого ребёнка. Программа предполагает диагностику уровня физической подготовленности и развития основных физических качеств по системе столичного мониторинга, которая проводится в начале и в конце учебного года. Опираясь на данные, полученные в мае 2023 года, можно говорить о среднем уровне развитии быстроты, скоростно-силовых возможностях и выносливости детей. Развитие гибкости можно определить, как выше среднего, а координационных возможностей и ловкости ниже среднего уровня.

1.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Предполагается, что все цели и задачи, поставленные в соответствующем разделе, будут выполнены. Планируется, что занимающиеся полностью овладеют, предложенными им двигательными действиями. Предполагается выявить средствами диагностики в рамках столичного мониторинга положительную динамику развития основных физических качеств и возможностей детей. Также можно запланировать решение средствами физической культуры воспитательно-педагогических задач.

II. Содержательный раздел СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

- Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение сообща играть, соревноваться.
- Формировать умения договариваться, помогать друг другу.

- Формировать качества: сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность, коллективизм.
- Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, подчиняться требованиям взрослых, следовать положительному примеру.
- Закреплять гендерные представления.
- Формировать уважительное отношение к сотрудникам детского сада, их труду; напоминать их имена и отчества.
- Формировать представление о себе, как об активном члене коллектива через проектную деятельность (подготовка к праздникам, выступлениям, соревнованиям в детском саду).
- Воспитание толерантности.
- Закреплять умение следить за своим внешним видом.
- Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года (катание на велосипеде, на санках, коньках, лыжах, купание в водоемах) и др.
- Формировать умение обращаться за помощью к взрослым.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- Развивать зрение, слух, сенсомоторные способности.
- Продолжать развивать мелкую моторику рук.
- Закреплять навыки коллективной работы.
- Закреплять умения сравнивать вес предметов (тяжелее - легче) путем взвешивания на ладонях.
- Формировать умения ориентироваться.
- Формировать представления о времени.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

- Поощрять стремления детей проявлять инициативу с целью получения новых знаний (как будущих школьников).
- Помогать осваивать формы речевого этикета.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- - обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2.2 ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц/Неделя	Задачи	Средства	Содержание	Подвижные игры
Сентябрь Неделя 1-2	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении. ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты».	1. Построение в шеренгу и в две шеренги. Приветствие. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, по 3. Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, бег в умеренном темпе. Ходьба и бег, переход с бега на ходьбу. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне по 1. Бег врассыпную, с остановкой по сигналу. Бег двумя шеренгами с одного конца площадки на другой. Бег в колонне по 1 с соблюдением дистанции, ходьба с изменением положения рук, ходьба и бег между предметами. 2. Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку к носку, руки свободно, боком, через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры раст 40 см, через набивные мячи 5-6 шт. Прыжки вверх с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча двумя руками снизу и из-за головы. шеренгах. (дист. 3 м.). Перебрасывание мяча через шнур из-за головы.	«Ловишки», «Догони свою пару», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Совушка», «Не попадись!». ИМП «Летает - не летает», «Великаны и гномы», «Великаны и гномы», «Вершки и корешки»,
Сентябрь Неделя 3-4	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с гимнастическими палками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери»	1. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Прыжки с высоты (40 см). Прыжки вверх из глубокого приседа. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. . Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.	«Птицы улетают на юг», «Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты), «Охотники и утки», «Где растут ягоды» <i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Октябрь Неделя 1-2	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей.	1. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Прыжки с высоты (40 см). Прыжки вверх из глубокого приседа. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. . Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.	«Птицы улетают на юг», «Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты), «Охотники и утки», «Где растут ягоды» <i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Октябрь Неделя 3-4	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Строевые упражнения, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили»	1. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Прыжки с высоты (40 см). Прыжки вверх из глубокого приседа. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. . Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.	«Птицы улетают на юг», «Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты), «Охотники и утки», «Где растут ягоды» <i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)

<p>Ноябрь Неделя 1-2</p>	<p>Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.</p>	<p>Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Диагностирование по системе столичного мониторинга.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. 2. Прыжки через шнуры. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 3. Прокатывание обруча друг другу. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 4. Ползание под шнур боком. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. Эстафета «Мяч водящему», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3</p>	<p>«Перелёт птиц», «Ловушки животных», м). «Волк во рву» <i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»</p>
<p>Ноябрь Неделя 3-4</p>	<p>Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Эстафета «Передал - садись». 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени животных», «Два мороза», Попади снежком». «Летает – не летает», «Пройди бесшумно» (плоскос)., «Найди снежинку», <i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <i>Эстафеты</i> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка»</p>
<p>Декабрь Неделя 1-2</p>	<p>Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.</p>	<p>ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай»</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Эстафета «Передал - садись». 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени животных», «Два мороза», Попади снежком». «Летает – не летает», «Пройди бесшумно» (плоскос)., «Найди снежинку», <i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <i>Эстафеты</i> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка»</p>
<p>Декабрь Неделя 3-4</p>	<p>Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.</p>	<p>Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Эстафета «Передал - садись». 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени животных», «Два мороза», Попади снежком». «Летает – не летает», «Пройди бесшумно» (плоскос)., «Найди снежинку», <i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <i>Эстафеты</i> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка»</p>

			<p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.</p>	<p>4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»</p>
<p>Январь Неделя 1-2</p>	<p>Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.</p>	<p>Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Подвижные игры: «повтори движение» «земля, вода, воздух, огонь»</p>	<p>1. Ходьба: в колонне по одному, переход по сигналу по кругу, по сигналу в другую сторону; врассыпную; с заданием для рук – за голову, на пояс, вверх; по сигналу воспитателя с заданием (перешагивание через шнуры); «змейкой» между предметами; в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; перестроение в три колонны. 2. Бег: врассыпную; между предметами 3. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние три шага ребёнка); ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние 0,5 м), руки на пояс; ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 4. Прыжки: через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; на двух ногах из обруча в обруч (6-8 шт); в длину с места (на мат); через короткую скакалку различными способами. 5. Метание: проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяч одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м); прокатывание мяча между предметами; бросание мяча 9малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (приседание, поворот кругом); подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; передача мячей друг другу (расстояние 3 м). 6. Лазанье: ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг); под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении</p>	<p>«День и ночь» «Два мороза» «Между санками» «Кто быстрее» «Проскользи – не упади» «Поймай мяч» «Снежная королева» «Кто дальше бросит» «Удочка» «Хоккеисты» «Паук и мухи» «По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»</p>
<p>Январь Неделя 3-4</p>	<p>Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие. Развитие быстроты.</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.</p>	<p>4. Прыжки: через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук; на двух ногах из обруча в обруч (6-8 шт); в длину с места (на мат); через короткую скакалку различными способами. 5. Метание: проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяч одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м); прокатывание мяча между предметами; бросание мяча 9малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (приседание, поворот кругом); подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; передача мячей друг другу (расстояние 3 м). 6. Лазанье: ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг); под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении</p>	<p>«День и ночь» «Два мороза» «Между санками» «Кто быстрее» «Проскользи – не упади» «Поймай мяч» «Снежная королева» «Кто дальше бросит» «Удочка» «Хоккеисты» «Паук и мухи» «По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»</p>

			(дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота 50 см) и продолжение ползания; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние 1 м).	
Февраль Неделя 1-2	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда»	1. Ходьба: в колонне по одному с заданием «Река и ров»; на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; враспынную; со сменой темпа движения: широким свободным шагом, обычная ходьба, короткими семенящими шагами; подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу, переход на обычную ходьбу, перестроение в колонну по три; по сигналу «Стоп» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу 2. Бег: в колонне по одному с выполнением задания по сигнал 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.); ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба парами со стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо; по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс 4. Прыжки: на двух ногах через короткие шнуры; между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем на левой ноге; подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах между предметами, затем правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук; из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук 5. Метание: броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя; передача мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант); бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол (расстояние 20 м); передача мяча друг другу любым способом в парах (расстояние 3м); метание мешочков в	«Ключи» «Мяч водящему» «Быстро по местам» «Точная подача» «Попрыгунчики» «Не оставайся на земле» «Фигуры» «Гонки санок» «Пас на клюшку» «Затейники» «Попади в круг» «Не попадись» «Снежинки» «Загони шайбу» «Карусель» «Жмурки» «Угадай, чей голосок» «Передал – садись» «Найди свой цвет» «Не попадись» «Белые медведи»
Февраль Неделя 3-4	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Строевые упражнения, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений.		

			<p>горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>6. Лазанье: под дугу (шнур) прямо и боком; ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи -5-6 шт.); на гимнастическую стенку с переходом на другой перелёт (на уровне четвертой рейке) и спуск вниз. Лыжная подготовка. Занятия на коньках.</p>	
Март Неделя 1-2	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры: «птички и клетка» «волки и овцы»	<p>1. Ходьба: в колонне по одному; между кеглями и кубиками (расстояние 40 см); в рассыпную; с заданием «Река и ров»; на носках, руки за голову; в полуприседе, руки на коленях.</p> <p>2. Бег: в колонне по одному; между кеглями и кубиками (расстояние 40 см); в рассыпную.</p> <p>3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть; ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; между предметами (6-8 шт., расстояние 40 см) «змейкой» с мешочком на голове; ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, расстояние одного шага ребёнка, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>4. Прыжки: передвигать прыжками на двух ногах способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м); на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; через короткую скакалку, продвигаясь вперед; через шнуры, разложенные вдоль зала о двум сторонам (длина 3 м); на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние 40 см).</p> <p>5. Метание: бросание мячей (малого) вверх одной рукой, ловля двумя руками; перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; передача мячей (большой диаметр) в парах любым способом (расстояние 3 м); мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>6. Лазанье: ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»); ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях); по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на</p>	<p>«Передача мяча в шеренге»</p> <p>«Ключи»</p> <p>Эстафета с мячом «Бегуны»</p> <p>«Лягушки в болоте»</p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Затейники»</p> <p>«Мы веселые ребята»</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Тихо – громко»</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>«Кто скорее до мяча»</p> <p>«Пас ногой»</p> <p>«Ловкие зайчата»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Эхо»</p> <p>«Салки – перебежки»</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p> <p>«Удочка»</p>
Март Неделя 3-4	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Эстафеты с использованием малого мяча		

			ладони и колени с мешочком на спине; на стенке.	
Апрель Неделя 1-2	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений.	1. Ходьба: в колонне по одному с заданием по сигналу «Река и ров»; по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал «Поворот»; врассыпную; на сигнал «Стоп» остановиться; в колонне по одному перестроение в колонну по два. 2. Бег: в колонне по одному; по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал «Поворот»; врассыпную. 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, пройти дальше; ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы; ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 шт., расстояние 40 см). 4. Прыжки: на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги); через короткую скакалку на месте, вращая её вперед, назад, скрестно. 5. Метание: передача мячей в парах любым способом (расстояние 3 м); мешочков на дальность. 6. Лазанье: под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние 1 м).	«Быстро возьми» «Хитрая лиса» «Быстро в шеренгу» «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку» «Охотники и утки» «Великаны и гномы» «Кто быстрее до кубика» «Мышеловка» «Передал – садись» «Пас ногой» «Пингвины» «Горелки» «Кто быстрее до предмета» «Затейники» «Перебежки» «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Поймай мяч» «Тихо – громко» «По местам» «Салки с ленточкой» «Догони пару» «Лягушки в болоте»
Апрель Неделя 3-4	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Упражнения в парах. Подвижные игры: «волки и овцы» «четыре стихии»		
Май Неделя 1-2	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Диагностирование по системе столичного мониторинга. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай».	1. Ходьба: в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; со сменой темпа движения по сигналу; с высоким подниманием колен; мелким, семенящим шагом, руки на поясе; врассыпную; по кругу с поворотом в другую сторону; в колонне по одному между предметами «змейкой»; с заданием «Аист» - остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую, согнутую в колене ногу, руки в стороны (за голову), ходьба; «Лягушки» - присесть на корточки, руки на коленях, ходьба; «Мышки»- ходьба	«Совушка» «Великаны и гномы» «Кто быстрее» «Пас на ходу» «Брось – поймай» «Горелки» «Летает – не летает» «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч»

<p>Май Неделя 3-4</p>	<p>Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.</p>	<p>Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили» «птичка и клетка»</p>	<p>мелким, семенящим шагом, руки на пояс. 2. Бег: враспынную; в среднем темпе (продолжительность до 2 мин); по кругу с поворотом в другую сторону; в колонне по одному между предметами (кубики, кегли) «змейкой». 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, продолжить ходьбу, сойти с неё, не прыгая; ходьба между предметами с мешочком на голове; ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Прыжки: с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м); на двух ногах между предметами; через короткую скакалку; в длину с места; в длину с разбега; на двух ногах между кеглями (5-6 шт., расстояние 40 см); между предметами на правой и левой ноге. 5. Метание: бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 8-10 м); мешочков в вертикальную цель; мешочка на дальность правой и левой рукой. 6. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и верхнего края обруча; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке - сложившись в «комочек»; по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке (четвертая) и спуск вниз.</p>	<p>«Пас друг другу» «Мышеловка» «Воробьи и кошка» «Кто дальше бросит» «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли» «Охотники и утки» «По местам» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет» «Не оставайся на земле»</p>
---------------------------	---	---	---	---

III. Организационный раздел

3.1. Циклограмма непосредственно совместной образовательной деятельности и детьми

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5 группа		11.55- 12.25		10.40- 11.10	
6 группа	10.40- 11.10		10.40-11.10		

3.2. Организация предметно-развивающей среды в физкультурном зале

Спортивный зал оборудован всем необходимым для реализации программы по физической культуре, инвентарем. Имеются мячи различного диаметра для занятий с разными возрастными группами, также массажные и набивные мячи, гимнастические палки, обручи, гантели, скакалки, скамейки, гимнастические лестницы. В спортивном зале имеются также гимнастические коврики по числу занимающихся детей, гимнастические маты и всевозможное нестандартное оборудование из бросового материала для обеспечения разнообразия в занятиях. Имеется тренажерно-информационная система "Тиса". Зал оборудован музыкальным центром.

3.3. Список используемой литературы

1. Л.И.Пензулаева – «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)» - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014
2. Л.И.Пензулаева – «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений» - для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015
3. М.М.Борисова – «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015
4. Э.Я.Степаненкова – «Сборник подвижных игр» - для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015

3.4 Культурно-досуговая деятельность

В рамках совместной образовательной деятельности проходят занятия физкультурного досуга. Тематика этих занятий согласуется с тематическим планированием воспитателей данных групп.

Календарь мероприятий включает в себя следующие спортивные праздники:

- День отца - октябрь (спортивные досуги, все возрасты)
- Весёлый стадион игрушек» - январь (спортивные развлечения и досуг для средних групп)
- День защитника отечества - февраль (курс «Молодого бойца» для старших и подготовительных групп)
- День семьи и спорта - март («Мама, папа, я - спортивная семья» подготовительные группы)
- Путешествие по Петербургу - апрель (спортивный досуг для старших групп)
- Международный день семьи - май (спортивные развлечения и досуги, все возрасты)

3.5. Система работы с родителями

Осуществление образовательной деятельности по программе физической культуры проходит в тесном контакте с родителями. В группе выкладывается информация о специфике физического развития детей данного возраста, возможности и примеры совместного досуга родителей и детей, подвижные игры и дыхательные техники, которые родители могут применить самостоятельно. Кроме того, родители имеют возможность получить интересующую их информацию об индивидуальном развитии ребенка, методиках совместной двигательной деятельности с ним, у инструктора физической культуры. Родители также принимают активное участие в спортивных праздниках и досугах в детском саду.