

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

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного 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 5 до 6 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 СТАРШЕЙ 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 старшей группы
- 1.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте (к шести годам)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по областям в старшей 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 старшей 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 старших 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 группы

Численный состав 2 группа по 29 человек. В половом отношении, примерно в соотношении 1:1. Дети имеют в большинстве основную группу здоровья, подготовительную группу здоровья имеют примерно 3 % занимающихся. В построении занятий учитываются индивидуальные особенности, медицинские противопоказания и рекомендации каждого ребёнка. Программа предполагает диагностику уровню 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 Целевой ориентир по освоению рабочей программы

- 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;

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

2.1 Содержание образовательной деятельности по областям в старшей группе. СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

- развитие игровой деятельности детей;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми
- Продолжать приучать детей организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.
- Воспитывать умение проявлять честность, справедливость в самостоятельных играх со

сверстниками.

- Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств,
- Расширять представления ребенка о себе как о члене коллектива, формировать активную позицию через проектную деятельность, взаимодействие с детьми других возрастных групп, посильное участие в жизни дошкольного учреждения.
- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности
- Закреплять умение соблюдать правила пребывания в детском саду.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- сенсорное развитие;
- Развивать восприятие, умение выделять разнообразные свойства и отношения предметов (цвет, форма, величина, расположение в пространстве и т.п.), включая разные органы чувств: зрение, слух.
- Развивать глазомер.
- Ориентировка в пространстве
- Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений (вверху — внизу, впереди (спереди) — сзади (за), слева — справа, между, рядом с, около); двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, а также в соответствии со знаками — указателями направления движения (вперед, назад, налево, направо и т. п.); определять свое местонахождение среди окружающих людей и предметов.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

- развитие свободного общения со взрослыми и детьми;
- практическое овладение воспитанниками нормами речи.
- Развитие свободного общения со взрослыми и детьми

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.2 Перспективный план по дошкольной образовательной программе на период 2023-2024 учебный год

Месяц/ неделя	Задачи	Средства	Основные движения	Подвижная игра
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: «паровозик», «трамвайчик», ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты».	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках. 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.	«Мышеловка», «Удочка», «Мы весёлые ребята», «Прогулка по лесу» МПИ: «У кого мяч», «Найди и промолчи», «Грибы разные найду» <u>Игровые задания</u> 1. Быстро в колонну. 2.»Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика» (бубна).
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 погремушками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери»	2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.	
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.	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастич. скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	«Перелёт птиц», «У кого больше урожай» (ягоды и фрукты), «Гуси-гуси...», «Найди и промолчи», «Лови овощи» (с мячом), «Летает – не летает»
Октябрь Неделя 3-4	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с	2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать	Игровые упражнения 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке

	действий в группе.	использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили»	друг другу двумя руками из-за головы. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. Переползание через препятствие. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). Перелезание с преодолением препятствия.	прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»
Ноябрь Неделя 1-2	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.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Диагностирование по системе столичного мониторинга.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. 1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. Ведение мяча с продвижением вперёд. Игра «Волейбол» двумя мячами. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.	«Пожарные на учениях», «Лошади», «Удочка», «Волк и семеро козлят» «Угадай по голосу», «Что изменилось» (картинки сезонные изменения) <i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)
Ноябрь Неделя 3-4	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от	
Декабрь Неделя 1-2	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай»		«Попади в снеговика», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Мороз-красный нос» «Сделай фигуру», «Летает – не летает», «Найди и промолчи» <i>Игровые упражнения</i> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и
Декабрь Неделя 3-4	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с		

	скоростных возможностей.	использованием прыжково-беговых упражнений.	него. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Лазание по гимнастической стенке до верха. Лазание разными способами, не пропуская реек. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.
Январь Неделя 1-2	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики.	1. Ходьба: в колонне по одному между кубиками «змежкой»; по кругу, по сигналу смена направления; скользящий шаг. 2. Бег: в колонне по одному между кубиками; по кругу, смена направления по сигналу; врассыпную. 3. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (высота 40 см, ширина 20 см); ходьба с перешагивание через набивные мячи, руки на поясе; ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 4. Прыжки: на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние 40 см); в длину с места (расстояние 40 см); в длину с места (расстояние 50 см); на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); на двух ногах через 6-8 шнуров без паузы (расстояние 50 см). 5. Метание: перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м; 3 м); броски мяча вверх; перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м); перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока от пола; ведение мяча в прямом направлении; ведение мяча до обозначенного места. 6. Лазанье: проползание под дугами на четвереньках,	«Медведи и пчёлы» «Летает – не летает» «Сбей кеглю» «Ловишки парами» «Совушка» «Кто быстрее до флажка» «Пробеги – не задень» «Найдём зайца» «Не оставайся на полу» «Кто дальше бросит» «Мороз Красный нос» «Хитрая лиса» «По местам» «С горки» «Карусель» «Не оставайся на полу» «Сделай фигуру» «Найди свой цвет» «Забей в лунку» «Ловишки - перебежки» «Мышеловка» «Мы весёлые ребята» «Успей выбежать» «Удочка» «Точный пас»
Январь Неделя 3-4	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.		

			подталкивая мяч; переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугой в группировке; пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек; на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз.	
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, на сигнал воспитателя – врассыпную; скользящий шаг; по кругу, взявшись за руки; между предметами «змейкой»; перестроение в три колонны; с выполнения задания: попрыгать, как зайцы, помахать руками – «крыльями», как птицы. 2. Бег: в колонне по одному, на сигнал воспитателя - врассыпную; в умеренном темпе продолжительность 1 минута с изменением направления; по кругу, взявшись за руки; между предметами «змейкой».	«Охотники и зайцы» «Точный пас» «По дорожке» «Мороз Красный нос» «Не оставайся на полу» «Кто дальше» «Кто быстрее» «Найди следы зайцев» «Мышеловка» «Точно в круг» «Кто дальше» «Ловишки» «Гуси – лебеди» «Гонки санок» «Не попадись» «Ловишки – перебежки» «Перепрыгни – не задень» «Пройди – не упади» «Удочка» «Хитрая лиса» «Мышеловка» «Пятнашки» «С кочки на кочку» «Точно в цель»
Февраль Неделя 3-4	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений.	3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 40 см), руки в стороны; бег по гимнастической скамейке; перешагивание через шнур (высота 40см); ходьба на носках между кеглями, поставленным в один ряд (расстояние 30 см). 4. Прыжки: через бруски (6-8 шт., высота 10 см) без паузы; через бруски правым и левым боком; в длину с места (расстояние 50 см); в длину с места (расстояние 60 см); на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см); с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м); с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд (дистанция 4 м). 5. Метание: бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы (расстояние 2 м); забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант); отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (дистанция 2 м); мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 2,5 м); мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3 м); отбивание мяча большого диаметра в ходьбе (расстояние 8 м); бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра. 6. Лазанье: подлезание под дугу, не касаясь руками пола	

			(высота 40 см); ползание на четвереньках между набивными мячами; подлезание под палку (шнур), высота 40 см; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке, спуск вниз, не пропуская реек.	
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»	1. Ходьба: в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; по кругу с изменением направления по сигналу; со сменой темпа движения: на частые удары – короткие, семенящие шаги, редкие удары – широкие; в чередование с бегом; перестроение из колонны по одному в колонну по два (парами) в движении. 2. Бег: в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; враспынную; непрерывный бег «змейкой» (не менее 1 минуты); по кругу с изменением направления по сигналу 3. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (медленно повернуться кругом), встать и пройти дальше; ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Прыжки: на правой и левой ноге из обруча в обруч (расстояние 40 см); на двух ногах из обруча в обруч; на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.); в высоту с разбега с приземлением на мат (высота 30 см). 5. Метание: перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами; переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол; метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча (расстояние 3 м); метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м), способом от плеча; броски мяча о стену. 6. Лазанье: ползание на четвереньках между предметами; ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м);	«Пожарные ученья» «Мяч водящему» «Пас точно на клюшку» «Проведи – не задень» «Горелки» «Летает – не летает» «Медведи и пчелы» «Ловкие ребята» «Кто быстрее» «Карусель» «Канатоходец» «Удочка» «Быстро передай» «Угадай по голосу» « Не оставайся на полу» «Прокати – сбей» «Пробеги – не задень» «Сделай фигуру» «Караси и щука» «Пастух и стадо» «Школа мяча»
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		

			по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; под шнур боком, не касаясь его.	
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; по кругу; с перешагивание через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние 30-40 см); в чередование с бегом через 10 метров (20 метров); между предметами «змейкой»; врассыпную между предметами; с выполнением заданий по сигналу; с перешагивание через кубики (расстояние 40 см и расстояние 70-80 см на другой стороне зала). 2. Бег: в колонне по одному; по кругу; врассыпную; в чередование с ходьбой через 10 метров (20 метров); между предметами «змейкой»; в умеренном темпе (до 1,5 минут). 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой за спиной; прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м); по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи); ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки: через бруски (расстояние 50 см); на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет; через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; на месте через скакалку, продвигаясь вперёд (расстояние 8-10 м); через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м). 5. Метание: броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способом от плеча (расстояние 2,5м и 3м); ведение мяча в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. 6. Лазанье:	«Медведь и пчёлы» «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне» «Стой» «Пройди - не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай» «Кто быстрее до флажка» «Кто ушёл?» «Удочка» «Мяч в кругу» «Карусель» «Горелки» «Угадай, чей голосок?» «Сбей кеглю» «С кочки на кочку» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Хитрая лиса» «Кошка и мышки»
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»		

			<p>пролезание в обруч прямо и боком; ползание по прямой, затем переползание через скамейку; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; лазание на гимнастическую стенку, ходьба по 4-ой рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек.</p>	
<p>Май Неделя 1-2</p>	<p>Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям</p>	<p>Диагностирование по системе столичного мониторинга. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай».</p>	<p>1. Ходьба: в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; враспынную; с высоким подниманием бедра; с перешагиванием через предметы (шнуры); между предметами (кубики, мячи); с изменением темпа движения. 2. Бег: враспынную; с высоким подниманием бедра; в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты); с перешагиванием через предметы (шнуры); в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минут); между предметами (кубики, мячи); с изменением темпа движения. 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше; ползание по прямой на ладонях и ступнях; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски (высота 10 см). 4. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 4 м); попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м); в длину с разбега; на двух ногах между кеглями. 5. Метание: броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками; перебрасывание мяча (диаметр 20см) друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Лазанье: под дугу (обруч); пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; в обруч прямо и боком в парах; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</p>	<p>«Мышеловка» «Что изменилось» «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» «Гуси – лебеди» «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи» «Прокати – не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» «Совушка» «Пожарные на учении» «Ловкие ребята» «Караси и щука» «Мяч водящему» «Передача мяча в колонне» «Не оставайся на земле» «Пятнашки» «Карусель»</p>
<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>1. Ходьба: в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; враспынную; с высоким подниманием бедра; с перешагиванием через предметы (шнуры); между предметами (кубики, мячи); с изменением темпа движения. 2. Бег: враспынную; с высоким подниманием бедра; в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты); с перешагиванием через предметы (шнуры); в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минут); между предметами (кубики, мячи); с изменением темпа движения. 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше; ползание по прямой на ладонях и ступнях; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски (высота 10 см). 4. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 4 м); попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м); в длину с разбега; на двух ногах между кеглями. 5. Метание: броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля двумя руками; перебрасывание мяча (диаметр 20см) друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Лазанье: под дугу (обруч); пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; в обруч прямо и боком в парах; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков.</p>	<p>«Мышеловка» «Что изменилось» «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» «Гуси – лебеди» «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи» «Прокати – не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» «Совушка» «Пожарные на учении» «Ловкие ребята» «Караси и щука» «Мяч водящему» «Передача мяча в колонне» «Не оставайся на земле» «Пятнашки» «Карусель»</p>

III. Организационный раздел

3.1 Циклограмма непосредственно совместной образовательной деятельности

№ группы	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
10 гр.		09.35 – 10.00		09.30 – 09.55
11 гр.	10.40 – 11.05			10.10 – 10.35

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: старшая группа (5-6 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.