

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом
№64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
(Е.В.Тимофеева)
Приказ №120 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Егоровой Марии Михайловне
Группа: подготовительная , (6-7 года)**

**Санкт-Петербург
2021**

Содержание

		Страница
1.	1.Целевой раздел рабочей программы	
	Пояснительная записка	
	Цель	3
	Задачи	3
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	3
	Срок реализации рабочей программы	3
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	3
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	4
2.2	Перспективное планирование физического развития	8
2.3	Планирование физкультурных досугов и праздников.	7
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	29
2.5	План консультаций для воспитателей	
3.	Организационный раздел	
3.1	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.2	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	30
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	30

Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной деятельности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком. Большое место уделяется формам работы с родителями воспитанников, использование которых помогает педагогам успешно реализовывать общеобразовательную программу дошкольного образования.

Для реализации программы не требуется каких-то особых условий, нестандартного материально-технического обеспечения. Она может быть реализована педагогами на существующей у дошкольной организации материально-технической базе, при условии соответствия ее действующим государственным стандартам и требованиям.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Ребенок овладевает основными способами деятельности, проявляет самостоятельность в разных видах деятельности, способен выполнять лидерские и исполнительские функции., владеет разными формами и видами игры, может соблюдать правила безопасного поведения. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

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 рук 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 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 в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), 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, настольный теннис, хоккей, футбол).

Планируемые результаты освоения программы.

(6-7лет).

К концу года дети могут: выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега-180см; в высоту с разбега - не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Перебрасывать набивные мячи(вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель. Перестраиваться в3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следить за правильной осанкой. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске. Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Плавать произвольно на расстояние 15м.

Содержательный раздел.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах; на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.) Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх – эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3км в медленном темпе. Выполнять повороты с переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногам (вверх – вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика без опоры.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч двумя руками друг другу от груди и в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Методические пособия.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа (3-4 года). Средняя группа (4-5 лет). Старшая группа (5-6 лет). Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

Сборник подвижных игр /Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.

Наглядно-дидактические пособия.

Серия «Мир в картинках»; «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»; «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»; «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Перспективное планирование для подготовительной группы.

Основные виды движений	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
Ходьба	Обычная, на носках (руки за голову), на пятках. Ходьба с перестроением.	На наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра). С выполнением заданий.	На носках, на пятках, на наружных сторонах стопы. С преодолением препятствий.
Бег	Обычный, на носках. Через предметы. Кружения парами. Мелким и широким шагом.	С высоким подниманием колен (бедра). В колонне по одному, по два (парами)	В рассыпную. С остановкой. Непрерывный бег в течении 1.5 – 2 мин. в медленном темпе
перестроение	В колонну по одному, по двое. Равнение в затылок. Размыкание в колонне.	В колонну по одному, в шеренгу. Равнение в колонне. Размыкание в шеренге.	В круг. Равнение в шеренге. Размыкание в колонне.
Ползание, лазание	На четвереньках змейкой между предметами в	Ползание на четвереньках в чередовании с	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м),

	чередовании с ходьбой, бегом.	переползанием через препятствия.	толкая головой мяч.
Прыжки	На месте на двух ногах (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).	На одной ноге на правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед.
Движения с мячом	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10 раз).	Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	Одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз). Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.
равновесие	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3 см).	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с приседанием на середине.
Общеразвивающие упражнения	Комп.№1, №2	Комп.№3, №4	Комп.№5, №6
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Стоп», «Охотники и утки», « У кого мяч».	«Караси и щука», «Мышеловка», «Горелки с платком»	«Мы веселые ребята», «Пробеги – не задень», «Самолеты».
Основные виды движений	Декабрь	январь	февраль
Ходьба	Перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по двое.	Приставным шагом вправо и влево. Гимнастическим шагом.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Ходьба в полуприсяде.
Бег	С ловлей и увертыванием, на скорость, из разных стартовых положений.	Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках.	Бег прыжками. «Змейкой». С препятствиями. Бег по наклонной доске вверх и вниз боком (приставным шагом).
перестроение	В колонну по три.	Повороты направо, налево переступанием	Повороты кругом переступанием.
Ползание, лазание	По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Перелезание через несколько предметов подряд,

Прыжки	В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см).	Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. С высоты 30 см в обозначенное место.	Прыжки в длину с места (не менее 80 см).
Движения с мячом	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений.	Перебрасывание мяча друг другу из разных построений, различными способами (снизу, из-за головы).	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6м).
равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Ходьба по наклонной доске вверх вниз на носках.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.
Общеразвивающие упражнения	Комп.№7, №8	Комп.№9, №10	Комп.№11, №12
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Мяч водящему».	«Поймай палку», «Третий лишний», «Удочка»,	«Два мороза», «Ловишки с лентами», «Белые медведи».

Основные виды движений	Март	апрель	май
Ходьба	Ходьба в колонне по трое. Ходьба с преодолением препятствий.	Ходьба с изменением темпа.	Ходьба мелкими и широкими шагами. С преодолением препятствий.
Бег	Челночный бег 3 раза по 10 м. На скорость: 20 м (5-5.5сек)	Бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Челночный бег 3 раза по 10 м. На скорость: 30 м за 7.5 -8.5 сек.
перестроение	Повороты направо, налево, кругом прыжком.	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.
Ползание, лазание	Пролезание в обруч разными способами. Пролезание между рейками.	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой.
Прыжки	В длину с разбега примерно (100 см).	В высоту с разбега (30-40 см). Прыжки с короткой скакалкой.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Движения с мячом	Перебрасывание	Метание предметов	Метание предметов

	мяча друг другу из разных построений, различными способами (от груди, с отскоком от земли).	в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.	на дальность не менее (5-9м).
равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.	Сохранять равновесие после бега и прыжков. Стоя на одной ноге, руки на поясе.
Общеразвивающие упражнения	Комп. №13, №14	Комп. №15, №16	Комп. №17, №18
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Быстро возьми», «Найди себе пару».	« Пожарные на учении», «Космонавты»	« Медведи и пчелы», «Гуси-лебеди»,

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы* :

- **Выполняет правильно все виды основных движений,**
- **Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 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 различными способами.**
- **Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попать 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 цел.**

- Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных и.п.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон)

Месяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	Физическая культура: формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
	Цели	<p>Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» 3* - упражнять в равномерном беге и беге с ускорением;</p>	<p>Упражня ть в равномерном беге с соблюдением дистанции , Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра</p>	<p>Упражняют в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов , Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнения на переползание по гимнастич</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. 12* - повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Социализация: формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и</p>

		<p>Знакомить с прокатывание м обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижение м вперед Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Подвижная игра «Вершки и корешки»</p>	<p>«Ловишка» Малоподвижная игра «Летает – не летает!» 6* - Развивать в ходьбе и беге между предметам и, в прокатывании обручей друг другу Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Великаны и гномы»</p>	<p>еской скамейке. 9* - упражня в чередовании ходьбы и бега, Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметам и. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди - не задень» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Летает – не летает»</p>	<p>Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» Игра «Фигуры»</p>	<p>взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Познание: совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Музыка: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p>
--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Сентябрь					Безопасность: формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>					
Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	Физическая культура: развивать умение
Цели	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц» 15* - упражнять	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнении	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка»	Закреплять навык сменой темпа движения, Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра	соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Здоровье: обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Социализация: развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Безопасность: развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Коммуникация: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений,
Октябрь					

	<p>в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками . Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры»</p>	<p>иях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо» 18* - повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражняются в прыжках. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>малоподвижная игра «Летает – не летает» 21* - закрепляют навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Успей выбежать» «Мяч водящему» Подвижная игра «не попадись»</p>	<p>игра «Удочка» 24* - повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражняться в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Эхо»</p>	<p>поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Музыка: организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.</p>
--	--	---	--	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Октябрь					
Ноябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т с о б л ю д а т ь з а д а н н ы й т е м п в х о д ь б е и б е г е ; п о л ь з у е т с я с п е ц и а л ь н ы м и ф и з и ч е с к и м и у п р а ж н е н и я м и д л я у к р е п л е н и я с в о e г о о р г а н и з м a ; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в п o д г o t o в k e и у б o р k e c п o р т и н в e н т а р я ; o р и e n т и р у е т с я в п р o c т р a n c т в e , c л e д и т з a c в o и м в н e ш н и м в и д o м .</p>				
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
Цели	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему», Подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры» 30* - закрепить навык ходьбы и бега с преодолением препятств</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает» 33* - упражняют в ходьбе с изменением</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движней ловкость, Разучить на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Фигуры» 36* -</p>	

	<p>ижная игра «Угадай, чей голосок» 27* - закрепляют навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники»</p>	<p>ий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники»</p>	<p>м темпа движения, с высоким подниманием колен, Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей», Подвижная игра «По местам»</p>	<p>повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в поворотах с прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей.</p>	<p>внешнего вида детей и воспитателя. Музыка: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>
--	---	---	---	--	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Но ябр ь					
Де каб рь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.				
	Тем а	Занятия 1– 3	Занятия 4– 6	Занятие 7– 9	Занятие 10–12
Цел и	Упражня ть в ходьбе с различным и положения ми рук, в беге врассыпну ю; В сохранени и устойчиво го равновеси я при ходьбе в усложненн ой ситуации. Развивать ловкость в упражнени ях с мячом. Подвижн ая игра «Хитрая лиса» 3* - повторит ь ходьбу в	Упражня ть в ходьбе с изменение м темпа движения, с ускорение м и замедлени ем, в прыжках на правой и левой ноге поперемен но, Повтори ть упражнен ия в ползании и эстафету с мячом. Подвижн ая игра «Салки с ленточкой » Малоподв ижная игра «Эхо»	Повторит ь ходьбу с изменение м темпа движения с ускорение м и замедлени ем, Упражня ть в перебрасы вании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, Упражня ть в ползании на животе, в равновеси и. Подвижна я игра «Попрыгу нчики – воробушки » 9*	Повтори ть ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, Упражня ть в ползании по скамейке «по- медвежьи» , Повтори ть упражнени я в прыжках и на равновеси е. Подвижн ая игра «Хитрая лиса» Малоподв ижная игра «Эхо» 12* - упражня	

	<p>колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин, Повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>6* - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнен ием заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесии, прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение</p>	<p>- упражняють в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с мячом, упражнени я в прыжках, на равновесие . Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» Подвижная игра «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей.</p>	<p>ть в ходьбе между предметам и, Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» Подвижная игра «Два Мороза»</p>	<p>движений с музыкальным сопровождением. Труд: поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий.</p>
--	---	---	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Декабрь					
Январь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): с о х р а н я е т п р а в и л ь н у ю о с а н к у в р а з л и ч н ы х в и д а х д е я т е л ь н о с т и, п р о я в л я е т и н т е р е с к ф и з и к у л ь т у р е, п р о г о в а р и в а е т н а з в а н и е ф и з и к е с к и х у п р а ж н е н и й и з н а е т и х в л и я н и е н а o р г а н и з м.</p>				
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24
Цели	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. 15*</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнения в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка» 18* - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражняться с элементами</p>	<p>Упражнения в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, Повторить лезанье под шнур. Подвижная игра «Удочка» 21* - упражняться в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. Подвижная игра «Два</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнения в ползании на четвереньках, Повторить упражнения на равновесие и в прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи» Малоподвижная игра по выбору детей. 24* - повторить ходьбу между предметам</p>	

	<p>упражня ть в ходьбе в колонне по 1, беге между предметам и, Ходьбе и беге врассыпну ю, Повтори ть игровые упражнени я с прыжками , подвижну ю игру «Два Мороза» Игровые упражнен ия: «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке», Подвижн ая игра «Два Мороза».</p>	<p>и хоккея, игровое упражнен ие с метанием предметов вдаль, игровое упражнен ие с прыжками «Веселые воробушк и».</p>	<p>Мороза».</p>	<p>и, разучить игру «По местам!» Игровые упражнен ия: «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд»</p>	
--	--	---	-----------------	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Январь					
Февраль	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремится к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.</p>				
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
Цели	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением задания, закреплять навык энергично отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполненным упражнением для рук, Разучить прыжки с подскоком, Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 30* - упражнять в ходьбе с выполненным заданием,</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки» 36* - упражнять в ходьбе и беге с выполненным заданием</p>	

	<p>ловкость и глазомер.</p> <p>Подвижная игра «Ключи» 27* - упражня в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя,</p> <p>Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>Подвижная игра «Фигуры», «Затейники»</p>	<p>опоры с выполнением дополненного задания.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» 33* - упражняет в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>«Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель»</p> <p>Малоподвижная игра «Затейники»</p>	<p>совершенствование диалогической речи.</p> <p>Музыка: развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
--	---	---	--	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Февраль					
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):				
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
	Цели	Упражня ть в ходьбе и беге между предметам и, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Ключи» 3* - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.	Упражня ть в ходьбе в колонне по 1, беге враспыну ю, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом. Подвижная игра «Затейник и» Малоподвижная игра по выбору детей. 6* - упражня ть в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Мы веселые ребята»,	Повторит ь ходьбу с выполнением заданий, Упражня ть в метании предметов в горизонтальную цель, Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра. 9* - упражняют ь в беге на скорость, повторить ь игровые	Повтори ть ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражня ть в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей. 12* - повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Салки-

		<p>Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»</p> <p>Игра «Совушка»</p> <p>Малоподвижная игра.</p>	<p>«Охотник и утки» - с мячом.</p> <p>Игра «Тихо – громко»</p>	<p>упражнения прыжками и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Малоподвижная игра «Эхо»</p>	<p>перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки».</p>	<p>деятельности.</p> <p>Музыка: совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	---	---	---	---	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	
Март						
Апрель	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.</p>					
	Тема	Занятия 13–15	Занятие 16-18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p>Физическая культура: закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование активного движения кисти руки при броске, закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p>
	Цели	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражняться на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражняться в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании</p>	<p>Упражняться в ходьбе в колонне по 1, в построении и в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность,</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое</p>	

	<p>ая игра «Хитрая лиса» 15* - повторит ь игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками .</p> <p>Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»</p> <p>Подвижная игра «Охотник и утки»</p> <p>Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>	<p>мячей друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка» 18* - повторит ь игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины»</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>В ползании, в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Затейники» 21* - повторит ь бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p>Игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»</p> <p>Малоподвижная игра «Тихо – громко»</p>	<p>упражнен ие «По местам»</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой» 24* - повторит ь игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками)</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Малоподвижная игра «Великаны и гномы»</p>	<p>Здоровье: обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Социализация: развитие умения действовать в команде.</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p> <p>Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
--	--	--	--	---	---

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Ап-рельс					
Май	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.</p>				
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
Цели	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.</p> <p>Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы» 27* - упражняются в</p>	<p>Упражняются в ходьбе и беге с сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки», Малоподвижная игра «Летает – не летает» 30* - упражняются в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторить упражнения</p>	<p>Упражняются в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге в рассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробы и кошка» 33* - упражняются в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге в рассыпную,</p>	<p>Упражняются в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражняются в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p>	

	<p>продолжит ельном беге, развивая выносливо сть; развивать точность движений при переброск е мяча друг другу в движении, Упражня ть в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнени я в равновеси и с дополните льным заданием. Игровые упражнен ия: «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей.</p>	<p>ия с мячом, в прыжках. Игровые упражнен ия: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» Подвижн ая игра «Мышело вка».</p>	<p>Повторит ь задания с мячом и прыжками. Игровые упражнен ия: «Мяч водящему» , «Кто скорее до кегли» Индивиду альные игры с мячом. Подвижна я игра «Горелки»</p>	<p>36* - повторит ь игровые упражнени я с бегом и ходьбой, Упражня ть в заданиях с мячом. Игровые упражнен ия: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» Подвижн ая игра «Не оставайся на земле»</p>	<p>Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.</p>
--	--	---	--	---	---

Планирование физкультурных досугов и праздников.

месяц	название
Сентябрь	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Октябрь	Осень золотая
Ноябрь	Любимые сказки
Декабрь	Зимушка-зима
Январь	Новогодние приключения
Февраль	23 февраля
Март	Весна-красна
Апрель	Олимпиада
Май	День Победы

Планирование работы с родителями.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

План консультаций для воспитателей

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Уровень физического состояния детей. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

Организационный отдел.

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать и прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Большое значение в освоении программы имеет взаимодействие с семьей.

Важной формой работы с семьей является взаимопознание и взаимоинформирование.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности педагогов, родителей и детей является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и его стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей. Все пространство предметно-пространственной среды группы **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Пространство группы **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Игры, пособия, мебель в группе **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. В группе организованы различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей, таким образом, развивающая среда группы является **вариативной**.

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДОУ (**созданы условия реализации образовательных областей:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие) Все игры и пособия в группе **доступны** всем детям. В группе имеется свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №64 Образовательное пространство физкультурного зала оснащено необходимым оборудованием: спортивным инвентарём для ОРУ (общеразвивающие упражнения), для подвижных игр, для ходьбы, бега, для ползания и лазания, для катания, бросания, ловли, для проведения эстафет, для внедрения здоровьесберегающих технологий (для комплекса закаляющих мероприятий-тактильные дорожки, «дорожки здоровья»); для проведения ЛФК-фитболы, мешочки с песком, колючие мячики для массажа, массажные «кочки» и т.д.) Пространство физкультурного зала **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, соответствующей программе, в том числе отменяющихся интересов и возможностей детей. Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** пригодны для использования в разных видах детской активности.

В физкультурном зале организованы различные пространства (для подвижных игр, для эстафет, для спортивных игр, для лазания, для ползания, для уединения), наполненные разнообразным спортивным оборудованием, спортивным инвентарём, музыкальным центром, пианино, игрушками, играми и т.д.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей (например, игрушки для сюрпризных моментов, мячи с шипами, фитболы, настенные игры, кегли, таким образом развивающая среда физкультурного зала является **вариативной**.

Все игры и пособия в физкультурном зале **доступны** всем детям. Всё пространство предметно развивающей среды физкультурного зала **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются справки о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

Предметно развивающая среда спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДОУ **Созданы условия реализации образовательных областей**.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активности, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** (так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

Комплектация уголков:

Во всех возрастных группах имеется

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр
- картотека малоподвижных игр
- картотека физкультминуток
- картотека утренних гимнастик
- картотека бодрящих гимнастик
- атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
 - коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;
 - бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
 - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
 - мячики – ежики;
 - мешочки с разной крупой для рук;
 - картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;
 - иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
 - иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
 - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;
 - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .
- 2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .
 - эспандер (средний и старший возраст) .
- 5. Для игр и упражнений с прыжками:
 - скакалки;
 - обручи;
 - шнуры;
 бруски.
- 6. Для перешагивания, подъема и спуска:
 - бруски деревянные.
- 7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:
 - кольцоброс;

- мячи резиновые разных размеров;
- попрыгунчики (средние и старшие группы) ;
- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;
- корзины для игр с бросанием;
- мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;
- кегли;
- нестандартное оборудование.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.