

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №103  
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

На общем собрании работников ОУ  
Протокол № 1 от «27» 08. 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ №171-ОД от «28» 08.2024г.  
Заведующий ГБДОУ № 103  
Я.Ю. Позднякова

Рабочая программа  
с детьми подготовительной группы № 1 «Солнышки»  
инструктора по физической культуре  
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:  
Инструктор по физкультуре  
Гулаева Марина Валерьевна.

Санкт-Петербург

2024г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел Программы:**

#### 1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Краткая характеристика психофизического развития детей подготовительной к школе группы.

#### 1.2 Интеграция образовательных областей

#### 1.3 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

### **2. Содержательный раздел Программы:**

#### 2.1 Комплексно-тематическое планирование

#### 2.2 Годовой план-график.

#### 2.3 Тематическая программа

#### 2.4 Физкультурно-массовая работа, работа с родителями

### **3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Сетка занятий, требования к организации физ. воспитания в соответствии с Санпин, виды физкультурных занятий.

3.2. Организация двигательного режима.

3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь, развивающая предметно-пространственная среда.

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа рассчитана на 2024 – 2025 учебный год. Рабочая образовательная программа разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, и соответствует нормативным и законодательным актам: -

- Конституция РФ, ст.43,72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461 – ФЗ «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155) (ред. от 21.01.2019 рег.№ 30384) (далее – ФГОС ДО);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 г. Москва;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 103 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

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

### **Цели и задачи Программы**

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

### **Возрастные особенности психического развития детей**

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя

роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно

организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **2. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **Планируемые результаты:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;



- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

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

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

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

#### **Подготовительная группа:**

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

#### Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

##### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), 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. 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 колено, 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, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### Упражнения для кистей рук, развития на 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

### **4. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди 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, передвигаясь 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** 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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **5. 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.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## ***2. Содержательный раздел.***

Задачи	Содержание
<ul style="list-style-type: none"><li>• обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li><li>• развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</li><li>• поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</li><li>• воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</li><li>• формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</li><li>• сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять</li></ul>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p>

представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

*Основные движения:*

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3

раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для



поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

*Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения

включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения:*

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои

результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;

забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

- Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

- Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

- Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

- Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

- Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (саньный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**6) Активный отдых.**

• *Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся

	<p>спортсменов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Дни здоровья</i>: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</li> <li>• <i>Туристские прогулки и экскурсии</i> организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</li> </ul> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### Комплексно-тематическое планирование.

МЕСЯЦ	ТЕМА	Формы работы
Сентябрь 1 и 2-я неделя	Здравствуй, детский сал!	П/И знакомые детям, музыкально-ритмические композиции, хороводные игры
3 и 4-я неделя	Осень к нам пришла!	ОРУ С большим мячом. Отбивание мяча, стоя на месте правой и левой рукой, броски мяча другу, снизу двумя руками, и с ударом об пол. П/И «Хитрая лиса»
Октябрь 1 и 2-я неделя	Весёлые старты.  В гости к Светофору! «Весёлый урок физкультуры»	ОРУ С обручем. Ходьба по скамейке, с поворотом на середине, прыжки в высоту с места, пролезание в обруч боком, прыжки боком через верёвку, лежащую на полу. П/И «Мышеловка», «Пустое место»  Спортивный досуг!
3 и 4-я	Мой друг – мяч!	ОРУ С большим мячом. Броски мяча вверх во время ходьбы, отбивание правой и

		<p>левой рукой на месте, отбивание мяча в обручи, лежащие на полу.</p> <p>П/И «Удочка» М/П «Змея»</p>
Ноябрь 1 и 2-я неделя	Неделя здоровья	<p>П/игры, спортивные досуги, Музыкально-ритмические композиции</p>
3 и 4-я	День Матери!	<p>ОРУ со средним мячом. Броски мяча об пол одной рукой, поймать двумя, броски на дальность правой и левой рукой, бросок в вертикальную цель.</p> <p>П/И «Мяч капитану», «Найди и промолчи»</p> <p>Спортивный досуг!</p>
Декабрь 1 и 2-я неделя	<p>Зимушка, зима в гости к нам пришла!</p> <p>«Олимпийские надежды»</p>	<p>ОРУ С гимнастической палкой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке в полном приседе, прыжок в длину с места, ползание в туннель, прыжки на двух ногах через обручи.</p> <p>П/И «Горелки», «Дударь»</p> <p>«Олимпийские надежды»</p> <p>Спортивный досуг, по зимним видам спорта.</p>
3 и 4-я	Верные друзья.	<p>ОРУ С большим мячом. Броски мяча друг другу, снизу, из-за головы, от груди.</p> <p>Ведение мяча, продвигаясь по залу боковым галопом.</p> <p>П/И «Охотники и зайцы»</p>
Январь 1 и 2-я неделя	<p>В гости к Дедушке Морозу!</p> <p>Неделя здоровья!</p>	<p>ОРУ С Короткой скакалкой. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч боком, ползание по скамейке на животе.</p> <p>П/И «Мороз-красный нос»</p>
3 и 4-я	Мой весёлый, звонкий мяч!	<p>ОРУ «Со средним мячом»</p> <p>Метание вдаль правой и левой рукой.</p>



		<p>Метание в горизонтальную цель снизу, правой и левой рукой с расстояния 3-4 м.  П/И «Мяч соседу»  М/П «Разверни круг»</p>
<p>Февраль  1 и 2-я</p>	<p>Моё тело!</p>	<p>ОРУ «С кубиками»  «Лягушки» выполняется на скамейке ( и.п стоя, держась за края, скамейка между ног; 1 – запрыгнуть на скамейку не отпуская рук, 2 – и.п)  Прыжки через обручи, ходьба по канату, боком приставным шагом.  П/И «Снежная королева»  М/П «Путанка» (на знание частей тела)</p>
<p>3 и 4-я</p>	<p>День Защитника Отечества!</p> <p>Участие в районном мероприятии «Первые старты с папой!!!»</p>	<p>ОРУ «С большим мячом»  Отбивать мяч о пол одной рукой, правой и левой,  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ведение мяча правым и левым боком, подбрасывать вверх и ловить во время ходьбы.  Спортивный досуг «Первые старты с папой»</p>
<p>Март  1 и 2-я неделя</p>	<p>Весенняя капель.</p>	<p>ОРУ «С обручем»  Прыжок в длину с места.  Ходьба по гимнастической скамейке прямо.  Прыжки боком из обруча в обруч.  П/И «Вдвоём в одном обруче »  М/П «Найди и промолчи»</p>
<p>3 и 4-я</p>	<p>Весна, весна на улице!!!</p>	<p>ОРУ « с Большим мячом»  Бросок в баскетбольное кольцо.  Ведение мяча и бросок в кольцо.  Бросок на дальность из-за головы.  П/И «Успей выбежать»  М/П «Угадай по голосу»</p>
<p>Апрель</p>	<p>Школа юных</p>	<p>ОРУ «С круглой палкой»</p>

1 и 2-я неделя	космонавтов.	Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Ползать по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Спортивный досуг «День Космонавтики»
3 и 4-я	Весёлые мячики!	ОРУ «С большим мячом» Упражнения с мячом в парах: Бросок снизу, от груди, об пол поймать после отскока, из-за головы. Обучение игре «Волейбол» без подачи. П/И «Вышибалы» М/П «Необычный художник» (выложить фигуру из скакалки)
Май 1 и 2-я неделя	В городе здоровячков!!!	ОРУ «С короткой скакалкой» Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо. П/И «Медведь и пчелы» М/П «Найди и промолчи»
3 и 4-я	Мой весёлый, звонкий мяч!  Участие в районном мероприятии «Олимпийские надежды»	ОРУ «С большим мячом» Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в баскетбольную корзину. П/И «Классики» М/П «мышка» Спортивный досуг «Весёлые старты»

## Т е м а т и ч е с к а я   п р о г р а м м а .

<p>Ходьба</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба скрестным шагом.</li> <li>2. Ходьба в приседе и полуприседе.</li> <li>3. Ходьба выпадами.</li> <li>4. Ходьба спиной вперёд.</li> <li>5. Ходьба гимнастическим шагом.</li> <li>6. Чередование разных видов ходьбы.</li> <li>7. Ходьба в разных построениях.</li> <li>8. Ходьба с преодолением препятствий.</li> </ol>
<p>Бег</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях (захлест).</li> <li>2. Бегать, поднимая вперёд прямые ноги.</li> <li>3. Бег в сочетании с другими движениями.</li> <li>4. Бег из разных стартовых положений.</li> <li>5. Бег на скорость, дистанция 30 м.</li> <li>6. Челночный бег (5 раз по 10).</li> <li>7. Медленный бег в течении 2-3 мин.</li> <li>8. Бег с высоким подъёмом бедра.</li> <li>9. Боковой галоп правым и левым боком.</li> </ol>
<p>Прыжки</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.</li> <li>2. Прыжки вверх, смещая ноги вправо и влево.</li> <li>3. Прыжок вверх из глубокого приседа.</li> <li>4. Прыжок вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см.</li> <li>5. Прыжки с продвижением вперёд на расстояние 5-6 м.</li> <li>6. Прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию.</li> <li>7. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом.</li> <li>8. Прыгать попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперёд, с активными взмахами рук.(подскоки)</li> <li>9. Прыжок в длину с места.</li> <li>10. Прыжок с высоты 30-40 см.</li> <li>11. Прыжки с короткой скакалкой.</li> <li>12. Прыжок в высоту с разбега.</li> <li>13. Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.</li> <li>14. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё</li> </ol>

	с разбега.
Метание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой.</li> <li>3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли.</li> <li>4. Бросание мяча друг другу в разных положениях стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя, ноги скрестно.</li> <li>5. Отбивание мяча о землю поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд.</li> <li>6. Отбивать мяч о землю одной или двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.</li> <li>7. Отбивать мяч об пол, продвигаясь по кругу боковым галопом.</li> <li>8. Отбивать мяч о землю, двигаясь змейкой.</li> <li>9. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м.</li> <li>10. Метание вдаль правой и левой рукой.</li> <li>11. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>12. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</li> <li>13. Метание в движущуюся цель.</li> <li>14. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями.</li> <li>15. Бросание и ловля мяча через сетку, имитация игры «Волейбол»</li> </ol>
Лазание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7-8 м.</li> <li>2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами.</li> <li>3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.</li> <li>4. Ползать по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>5. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком.</li> <li>6. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом.</li> <li>7. Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске.</li> <li>8. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт.</li> </ol>

<p>Равновесие</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. После бега присесть на носках, руки в стороны.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</li> <li>3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.</li> <li>5. Ходить по скамейке, перешагивая кубики или набивные мячи.</li> <li>6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>7. Ходьба по скамейке, на середине присесть, выпрямиться и идти дальше.</li> <li>8. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.</li> <li>9. Вбегать и сбегать по наклонной доске(ширина 15-20 см), верхний конец приподнят на высоту 35-40 см.</li> <li>10. Стоять на полу на одной ноге, вторая поднята вперёд, в сторону или назад.</li> <li>11. Стоять на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком.</li> <li>12. Стоять на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз)</li> <li>13. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.</li> </ol>
<p>Фитнес</p>	<p>Продолжать разучивать базовые шаги аэробики, фитбол-аэробики.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приставной шаг вправо и влево, вперёд и назад.</li> <li>2. Открытый шаг вправо и влево.</li> <li>3. V – степ, шаг треугольник.</li> <li>4. Шаг с захлестом голени назад, с высоким подъёмом колена.</li> <li>5. Скрестный шаг вправо и влево.</li> <li>6. Приставные шаги вправо и влево, вперёд и назад, сидя на фитбольных мячах.</li> <li>7. Прыжки ноги врозь-вместе, сидя на фитболе.</li> </ol> <p>Прокатывание на животе, лежа на фитбольном мяче, вперёд и назад.</p>

## Педагогический проект «Детский фитнес центр «Планета здоровья»

С каждым годом в нашей стране растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам.

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы; появляется всё больше садов с бассейнами. Однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, цели которых:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребёнка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

Как сделать физкультурные занятия развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы здоровьесбережения:

1. Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (ДА). Условно можно выделить детей 3 группы детей: с большой, средней и малой подвижностью. Однако на практике распределение детей по 3 подгруппам неудобно, поэтому лучше делить их на 2 подгруппы (в одной – дети со средним и высоким уровнем ДА, в другой с низким уровнем ДА). Каждое занятие своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Распределения на группы позволяет детям чувствовать себя комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений даёт возможность самовыражения.
2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений

и осознание их значимости для здоровья. Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности.

3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.

Для реализации целей опытно-экспериментальной работы, проводящейся в ГБДОУ 103 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, был предложен педагогический проект «Детский фитнес центр «Планета здоровья».

**Цель проекта:** Способствовать интеграции системы личностных компетенций здоровьесберегающего потенциала дошкольника, способствовать созданию комплексных форм организации педагогической деятельности в ДОУ.

Реализация проекта предполагает необходимость разработки системы и структуры действий специалистов ДОУ для реализации конкретной педагогической задачи с уточнением роли и места каждого действия, времени осуществления этих действий, а также и условий, необходимых для эффективности всей системы действий.

**Основные принципы разработки и реализации педагогического проекта «Детский фитнес центр «Планета здоровья»:**

- Предметом интеграции выступает система личностных компетенций ребенка в области здоровья, описанная в холистической модели здоровья В.А. Ананьева «Цветок потенциалов» и включающая в себя интеллектуальные, волевые, эмоциональные, телесные, коммуникативные, креативные и духовные компетенции.
- Модульный принцип построения и организации работы. Каждый модуль программы обладает относительной самостоятельностью и позволяет реализовать отдельные задачи проекта. В программе выделяются три самостоятельных модуля: физкультурно-оздоровительный, психолого-коррекционный и логопедический.
- Педагогический проект предполагает совместную работу специалистов ГБ ДОУ № 103 в режиме интегрированного взаимодействия с распределением ролей и ответственности.
- Предусмотрена регламентация времени реализации педагогических задач в рамках физкультурно-оздоровительного, психологического и логопедического модуля с учетом нормативов, регламентирующих режим дня воспитанников старшего дошкольного возраста в ДОУ.
- Принцип культурной аналогии, указывающий на адекватность процедур реализации целей и задач проектирования определённым культурным образцам. В нашем случае в качестве аналога выбран «взрослый» способ организации спортивного досуга-фитнес-центр. Что такое фитнес? Фитнес (от английского fitness - соответствие) появился в нашей стране в 90-е годы 20 века. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая много видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием различного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений, занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности. При этом дети, принимающие участие в занятиях по программе педагогического проекта, погружаются в атмосферу реальной, взрослой жизни, посещая те же занятия, что и их родители, что подкрепляет интерес к данным занятиям.

- Принцип саморазвития, применяющийся в отношении как субъектов проектирования, так и проектируемых процессов, ситуаций, что означает создание их динамичными, гибкими, способными по ходу реализации к изменениям, перестройке, усложнению или упрощению.

- Основными теоретико-методологическими принципами проекта являются: принцип структурно-динамической целостности в процессе формирования личностных компетенций дошкольника (Н. Семаго, М. Семаго); принцип учета логики и последовательности нормативного развития ребенка (Н. Семаго, М. Семаго); принцип единства воспитания и изучения (А.И. Кочетов); принцип личностной направленности обучения; принцип системности в организации и проведении психолого-педагогической работы.

Занятия организованы в рамках досуговых мероприятий, проводящихся в ДОУ, рассчитаны на детей 5-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в месяц, время проведения 1 занятия 40-45 минут. При этом 1 занятие проводят 2- специалиста. Основной модуль- физкультурно-оздоровительный. На его реализацию отводится 25-30 минут. На реализацию психолого-коррекционного и логопедического модулей отводится от 10 до 20 минут в зависимости от особенностей занятия.

### Содержание занятий в рамках физкультурно-оздоровительного модуля

#### Учебно-тематический план

Месяц	Название занятия	Задачи	Методические рекомендации	Участники	Оборудование
Сентябрь	«Фитнес – что это?»	1.Познакомить детей с понятием фитнес. 2.Повысить интерес детей к физкультурным занятиям. 3.Формировать понятие о пользе здорового образа жизни.	Организация детей, беседа с показом картинок, подбор ритмичной весёлой музыки, игровые методы и приёмы	Воспитатели, инструктор по физкультуре, психолог, логопед	Магнитофон, картинки с различными видами спорта, детские гантели для ОРУ, гимнастические скамейки .
Октябрь	Са-Фи Дансе.	1.Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой. 3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.	Практический показ правильного выполнения движений;	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Магнитофон, коврики по количеству детей
Ноябрь	Силовая фитнес-тренировка.	1 . Развивать мышечную силу с помощью различных силовых упражнений, как с предметами, так и без.	Практический показ правильного выполнения движений;	Инструктор по физкультуре, воспитатели	Магнитофон, детские гантели, коврики по количеству



		2. Развивать выдержку, умение действовать по сигналу ведущего, выносливость, ловкость.	Следить за правильной техникой выполнения движений.	и, психолог	детей, гимнастические скамейки, маты гимнастические.
Декабрь	Круговая фитнес-тренировка.	1.Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2.Способствовать общему укреплению организма ребёнка. 3.Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	Словесное объяснение и показ упражнений; Контроль правильности выполнения заданий.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Подбор инвентаря выбирается с учетом построения занятия, это могут быть : коврики, гимнастические скамейки, гимн.стенки, массажные мячики и другое
Январь	Игровая фитнес-тренировка.	1.Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. 2.Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи. 3.Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде по сигналу ведущего.	Проводится в виде различных подвижных игр и игр соревновательного характера.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	Различный инвентарь, который может использоваться для проведения игр – эстафет,п/и
Февраль	Са-Фи Дансе.	1. Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2. Формировать у детей танцевальные движения. 3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.	Практический показ правильного выполнения движений;	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Магнитофон, коврики по количеству детей
Март	Силовая фитнес-тренировка.	1. Развивать мышечную силу с помощью различных силовых упражнений, как с предметами, так и без. 2. Развивать выдержку, умение действовать по сигналу ведущего,	Практический показ правильного выполнения движений; Следить за правильной техникой	Инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	Магнитофон, детские гантели, коврики по количеству детей, гимнастические скамейки,

		выносливость, ловкость.	выполнения движений.		маты гимнастические.
Апрель	Круговая фитнес-тренировка.	1.Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2.Способствовать общему укреплению организма ребёнка. 3.Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	Словесное объяснение и показ упражнений; Контроль правильности выполнения заданий.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопеды.	Подбор инвентаря выбирается с учетом построения занятия, это могут быть : коврики, гимнастические скамейки, гимн.стенки, массажные мячики и другое.
Май	Путешествие по станциям. (Спортивный досуг Фитнес-клуб)	1.Продолжать формировать понятие о пользе здорового образа жизни. 2.Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой. 3.Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве. 4.Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи. 5.Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде по сигналу ведущего	Игровые методы и приёмы	Воспитатели, инструктор по физкультуре, психолог, логопед	магнитофон, пластмассовые гантели, мячи малые, мячи массажные, мячи большие, жёлоб, стойки из игрового набора «Кузнечик», коврики, различные игрушки в виде продуктов.

**План спортивно - массовых мероприятий  
на 2024-2025 уч. год.**

Месяц	Мероприятие	Участники
Сентябрь	Спортивный досуг: «Путешествие по спортивным станциям» Определяем уровень ФП	Дети младших и средних групп.  Дети старших и подготовительных групп

Октябрь	Досуг «В городе Здоровячков!»	Дети младших и средних групп.
	Весёлая физкультура: «В гостях у Светофора» (ПДД)	Дети старших и подготовительных групп
Ноябрь	Первые старты!	Дети младших и средних групп.
	Спортивный досуг: «Как мы маме помогаем»	Дети подготовительных групп.
Декабрь	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Дети младших и средних групп.
	Спортивный досуг: «Олимпийские надежды!» По зимним видам спорта	Дети старших и подготовительных групп.
Январь	Досуг «Зимушка-зима спортивная пора!»	Дети младших и средних групп. Дети старших и подготовительных групп.
Февраль	Первые старты с папой! (ДОУ и район)	Дети средних, старших и подготовительных групп.
	А ну-ка, мальчики! Район	Команда детей подготовительной группы.
Март	Досуг «Весна, весна на улице»	Дети младших и средних групп.
	Праздник спортивного танца!	Дети подготовительной группы.
	Весёлые старты!	
Апрель	Досуг «В гостях у доктора Айболита»	Дети младших и средних групп.
	День Космонавтики!	Дети старшей группы
	Район	
Май	Досуг «Курочка и цыплята»	Дети младших групп.
	День Победы!	Дети средних, старших и подготовительных групп.

## П л а н в з а и м о д е й с т в и я с р о д и т е л я м и .

Месяц	Темы консультаций.	Темы выступлений на родительских собраниях.	Оформление наглядной информации.
Сентябрь		Знакомство родителей с правилами посещения физкультурных занятий и задачами физического воспитания на год.	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия у детей.
Октябрь	Гигиеническое значение физкультурной формы.		
Ноябрь	Подвижные игры дома!		Домашние задание по физической культуре.
Декабрь	Внимание! Плоскостопие!		
Январь			
Февраль	Первые старты с папой! (спортивный досуг)		Совместные занятия спортом детей и родителей.
Март	Индивидуальные консультации.		
Апрель	Индивидуальные консультации.		Инвентарь и место для занятий.
Май		Итоги года, чему мы научились?	

### У ч а с т и е в р а й о н н ы х и г о р о д с к и х с о р е в н о в а н и я х и к о н к у р с а х ( п о э п и д е м и о л о г и ч е с к о й с и т у а ц и и )

Месяц	Название конкурса	
Сентябрь	«Соревнования по Ориентированию среди семей»	Районный по кустам
Октябрь	«Папа, мама я –спортивная семья»	Районный по кустам

Ноябрь	«Папа, мама я – спортивная семья» Первые старты с мамой.	Районный
Декабрь	«Олимпийские надежды»	Районный по кустам
Февраль	Первые старты с папой А ну-ка, мальчики?	Районный
Март	«Весёлые старты» «Праздник танца»	Районный
Апрель	День космонавтики.	Районный по кустам
Май	«Олимпийские надежды»	Районный по кустам

### ***3. Организационный раздел.***

#### **РАСПИСАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ НА 2024- 2025 уч. год**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 08.55-09.15 (в группе)</i>	<p><u>Вечера</u> <u>Развлечений</u> <b>15.00 -17.00</b></p> <p><u>По плану педагога»</u></p>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.55 -09.15 ( в спорт.зале)</i>	<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 08.55-09.15 (в спорт.зале)</i>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.55 -09.15 ( в группе)</i>
<i>2 Младшая гр.№2 «Почемучки» 9.25-09.40 (в спорт.зале)</i>		<i>2 Младшая гр.№1 «Обаяшки» 9.25-09.40 (в группе)</i>	<i>2 Младшая гр.№2 «Почемучки» 9.25-09.40 (в группе)</i>	<i>2 Младшая гр.№1 «Обаяшки» 9.25-09.40 (в спорт.зале)</i>
<i>Средняя гр.№2 «Знайки» 09.50-10.10 (в группе)</i>		<i>Средняя гр.№1 «Непоседы» 09.50 -10.10 (в спорт.зале)</i>	<i>Средняя гр.№2 «Знайки» 09.50-10.10 (в спорт.зале)</i>	<i>Средняя гр.№1 «Непоседы» 09.50 -10.10 (в группе)</i>
<i>Подготов гр.№2 «Затейники» 10.20-10.50 (в спорт.зале)</i>		<i>Подготов. гр.№1 «Солнышки» 10.20 -10.50 ( в группе)</i>	<i>Подготов гр.№2 «Затейники» 10.20-10.50 (в группе)</i>	<i>Подготов. гр.№1 «Солнышки» 10.20 -10.50 ( в спорт.зале)</i>

		Старшая группа «Умнички» 12.00-12.30 ( в спорт.зале)		Старшая группа «Умнички» 12.00-12.30 ( в группе)
	<u>Развитие движений:</u> (на прогулке) 11.30 -11.55 Старшая гр. «Умнички» 12.00 -12.30 Подготов. гр.№1 «Солнышки»	<u>Развитие движений:</u> (на прогулке) 12.00 -12.30 Подготов. гр.№2 «Затейники»		

**Проветривание, влажная уборка и дезинфекция после каждого занятия группы**  
**Сквозное проветривание в отсутствие детей**  
с 8.00 до 8.30, с 11.00 до 11.30, 13.00 до 13.30.

### **Виды физкультурных занятий**

- 1. Учебно-тренировочное занятие:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.
- 2. Сюжетное физкультурное занятие:** построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.
- 3. Игровое занятие:** построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.
- 4. Комплексное занятие:** направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
- 5. Физкультурно-познавательные занятия:** занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.
- 6. Тематическое физкультурное занятие:** посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
- 7. Контрольное занятие:** проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

8. **Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой:** Повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.
9. **Детский фитнес:** игровой стретчинг, фитбол-аэробика, круговая силовая тренировка, танцевальная и классическая аэробика.

## **ХII. Требования к организации физического воспитания**

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.3. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

**Таблица 2.**

**Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах**

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	от 1 г. 7 г. до 2 лет	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	2-4	4-6	8-12	Вся группа
Длительность занятия	6-8	8-10	10-15	15

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.



Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (баскетбольные, №3),</li> <li>• для фитбола</li> </ul>	<p>5 шт.</p> <p>25 шт.</p> <p>10 шт.</p> <p>6 шт.</p> <p>16 шт.</p> <p>15 шт.</p>
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
<p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li> <li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li> </ul>	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
<p>Обруч пластиковый детский</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большой (диаметр 90 см)</li> <li>• средний (диаметр 50 см)</li> </ul>	<p>5 шт.</p> <p>25 шт.</p>
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.

Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Гантели	18 пар
Кубики цветные мягкие	20 шт
Игровой набор «Кузнечик»	1 шт.
Обручи малые	15 шт.
Обручи большие	2 шт.
Туннели детские	4 шт.
Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению

здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Магнитофон	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Интерактивный пол	1 шт в физкультурном зале

### Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»
- «Са-Фи Дансе», Сайкина Фирилёва
- «Детский стрейчинг», А.Назарова.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678548

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025