

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29  
комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята Педагогическим советом  
ГБДОУ № 29  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Утверждена  
Приказом № 23 от «30» августа 2024 г.  
Подписана электронной подписью:  
заведующий Сидорова И.И.

Учтено мотивированное мнение родителей,  
протокол Совета родителей (законных  
представителей) № 1 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на 2024-2025 учебный год**

**к Образовательной программе дошкольного образования Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Возраст обучающихся от 5 до 7 лет  
Группы общеразвивающей направленности, оздоровительной направленности

Инструктор по физической культуре:  
Подольская Елизавета Алексеевна

2024  
Санкт-Петербург

## Оглавление

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы .....	3
1.3 Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы.....	4
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебный план на 2024-2025 учебный год .....	6
2.2 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам .....	7
2.3 Содержание воспитательной работы .....	11
2.4 Календарно-тематическое планирование образовательной работы. ....	12
2.5 Взаимодействие взрослых с детьми. Развитие самостоятельности. Культурные практики. Самостоятельная деятельность воспитанников .....	28
2.6. Поддержка детской инициативы .....	28
2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников .....	29
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>32</b>
3.1 Формы, методы и средства реализации рабочей программы .....	32
3.2 Режим двигательной активности .....	33
3.3 Материально-техническое обеспечение программы.....	34
3.4 Перечень литературных источников .....	34

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год для детей от 5 до 7 лет разработана в соответствии с:

- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- «Положением о рабочей программе педагога ГБДОУ № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга».

Рабочая программа включает воспитательное направление в соответствии с Федеральной образовательной программой и нацелена на обеспечение разностороннего развития детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития, прежде всего – **физическому развитию** в интеграции с социально-коммуникативным, познавательным и художественно-эстетическим.

Содержание рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

### **1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы**

*Целью рабочей программы является физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.*

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России<sup>1</sup>.

Цели Программы достигаются через решение *следующих задач*:

- создание условий для формирования базовых основ личности будущего гражданина – патриота своего Отечества, защитника традиционных российских ценностей, любящего свою Родину, свою семью, свою малую родину, родную культуру и природу родного края,
- формирование российской идентичности и ценностных личностных установок, закладывающих базовые представления будущего гражданина и патриота о своей личной ответственности за судьбы своей Родины, своей семьи (на основе приобщения к истории своего рода, истории Отечества, воинским и трудовым подвигам своего народа и своей семьи);
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- приобщение к здоровому образу жизни, физической культуре, эстетике движений;
- приобщение к спорту и ценностям спорта;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности,

---

<sup>1</sup> Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение оптимального сочетания лучших традиций отечественного дошкольного образования и современных образовательных технологий;
- поддержка активности, инициативы, самостоятельности с учетом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей каждого ребенка как уникальной личности.
- 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;
- укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Воспитательное направление** представлено в ДОО парциальными программами, а также авторскими технологиями по петербурговедению, реализуемыми в группах.

Цель: воспитание юных граждан в процессе изучения истории, традиций и духовного наследия Санкт-Петербурга как культурной столицы России, изучение истории и традиций своей семьи.

Опираясь на эти программы, инструктор по физической культуре может дополнительно решать следующие воспитательные задачи физического развития дошкольников:

- способствовать формированию нравственных норм и правил поведения, волевых качеств, характерных для петербуржцев, защитников города и страны в нескольких поколениях;
- показать привлекательность и престижность образа защитника Родины – сильного, ловкого, мужественного и выносливого;
- вызвать стремление быть похожим на героев спорта, желание следовать примерам спортсменов;
- наполнить двигательный опыт детей участием в соревнованиях, состязаниях, в первенстве ГТО, тренировать качества командного взаимодействия «один за всех, все за одного».

### **1.3 Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы**

#### **Планируемые результаты образовательной работы**

Конечный результат освоения программы: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Владеет основными видами движений. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни. Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

#### **Умения и навыки в двигательной деятельности**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- знает некоторые виды спорта. поддерживает интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- способен в составе спортивной команды достигать командного взаимодействия и отстаивать призовое место в состязаниях (в том числе, во внешних районных/городских соревнованиях, таких как районный фестиваль по баскетболу «Озорной мяч», «Веселые старты», районные командные турниры по шахматам и др.).

#### **Планируемые результаты воспитательной работы**

В дошкольном детстве воспитание, обучение и образование неразрывно связаны, представляют единый процесс и осуществляются непрерывно в течение жизни ребенка. Приоритет воспитания в этом триединстве характеризует специфику дошкольного возраста. Именно воспитание обеспечивает эмоциональное благополучие ребенка, формирование первичного нравственного опыта взаимодействия с окружающим миром и базовые основы для любознательности и познания. Деление на образовательные области (в соответствии с ФГОС дошкольного образования) является условным для удобства конкретизации задач на каждом возрастном периоде. Решение целей и задач в образовательных областях достигается в интеграции (деятельности, времени, пространства и социальных связей в жизни ребенка), где первостепенным является непрерывное осуществление воспитательных целей и задач, прежде всего за счет отбора познавательного тематического содержания образовательной программы. Планируемые результаты реализации Программы воспитания соответствуют целевым ориентирам воспитательной работы, сформулированным в ОПДО ГБДОУ, а также в Программе развития ГБДОУ на 2020-2025 гг. Планируемые результаты могут быть отслежены (подтверждены) методом объективного контроля путем анализа численной вовлеченности участников образовательных отношений в мероприятия ГБДОУ и результативности участия во внешних и внутренних конкурсах, выставках, фестивалях.

Планируемые результаты воспитательной работы рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ГБДОУ и с базовыми духовно-нравственными национальными ценностями российского общества:

- Наличие мотивации, активность участия в мероприятиях и конкурсах патриотической направленности, экологической направленности, ЗОЖ и безопасного поведения. Результативность участия, выраженная в объективных оценках (грамоты, дипломы, благодарности).
- Патриотическое и гражданское становление личности юных петербуржцев, основанное на примерах из близкого окружения. Гордость за свою семью, своих близких, свою Родину, свой родной город Санкт-Петербург, подвиги дедов и прадедов, сформированный интерес к историческим семейным реликвиям и наградам. Живой отклик на произведения

народной культуры, народные праздники, фольклор, игрушки, игры и т.п. Осознанное желание служить Родине в Российской Армии и Гвардии, в Военно-Морском Флоте, желание учиться в кадетских классах. Сформированная культура ценностного отношения к миру, приоритет традиционных нравственных ценностей государствообразующего русского народа – нравственных ориентиров поведения, уважительного отношения к истории своей семьи, своего народа, родной страны, родного города. Самоидентификация себя с родом, народом, страной, территорией, национальной культурой, гордость за свою Родину и героическую историю. Сформированные представления о дружбе и товариществе. Готовность к ответственному отношению в дружбе, к другу, к помощи и взаимовыручке. Сформированная культура безопасного поведения: в быту, на природе, в дорожных ситуациях. Осознанное бережное отношение к «братьям нашим меньшим» – живому миру, животным, птицам, насекомым. Воспитание милосердия, готовности оказывать помощь, заботу и поддержку нуждающимся в разных ситуациях, желание быть защитником слабым, малым и старым. Стремление к честности и справедливости.

## **2. Содержательный раздел**

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме занятий и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

### **2.1. Учебный план на 2024-2025 учебный год**

Начало учебного года – 02 сентября 2024 года.

Окончание учебного года – 29 августа 2025 года.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).

Режим работы ГБДОУ с 7.00 до 19.00.

Летний период – 02 июня 2025 г. по 29 августа 2025 года. В летний период проводятся занятия по физическому развитию – 3 раза в неделю.

### **Формы реализации рабочей программы по образовательным областям**

С учетом специфики возраста программа реализуется в следующих формах:

- в форме занятий, для которых выделено в режиме дня специально отведенное время по расписанию занятий;
- в форме ситуативной образовательной деятельности в режимных моментах (ОДвРМ) в течение дня (педагог моделирует и использует для обучения возникающие ситуации в игровой, совместной и досуговой деятельности; на прогулке, в утренний и вечерний отрезки времени и пр.).

Формы реализации образовательных областей.

1. Образовательная область «физическое развитие» реализуется в форме занятий (по расписанию занятий) и в форме ОДвРМ в течение всего учебного года с 2 сентября 2024 года по 29 августа 2025 года. В календарный план-график включаются подвижные игры, спортивные игры на прогулке. Праздники и досуги – в соответствии с тематическим планом.

### **Учебная нагрузка. Режим и длительность проведения занятий**

Возраст/ № группы	Длительность 1 занятия в мин.	Режим проведения	Количество занятий в неделю	Место проведения
4-5 лет	20 мин.	В I половине дня	3	2- физкультурный зал /1 – на воздухе (на прогулке)
5-6 лет	25 мин.	В I половине дня	3	2- физкультурный зал /1 – на воздухе (на прогулке)
6-7 лет	30 мин.	В I половине дня	3	2- физкультурный зал /1 – на воздухе (на прогулке)

**Количество занятий в неделю/за период**

№ группы, возраст	Физическое развитие Период с 2 сентября 2024 года по 30 мая 2025 года (за неделю/за период)	Физическое развитие Период с 2 июня 2025 года по 29 августа 2025 года (за неделю/за период)	Физическое развитие Итого за 2024-2025 учебный год
4-5 лет	3/111	3/36	147
5-6 лет	3/111	3/36	147
6-7 лет	3/111	3/36	147

Занятия проводятся в физкультурном зале по расписанию занятий на учебный год. Между занятиями предусматривается перерыв 10 минут. Расписание занятий утверждает заведующий ГБДОУ до начала учебного года.

Сроки проведения мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной программы за учебный год определены учебным планом: сентябрь, январь, май.

#### **Праздничные и досуговые мероприятия на учебный год**

Праздничные и досуговые мероприятия проводятся 1-2 раза в месяц. День здоровья 1 раз в квартал. В праздничные дни занятия не проводятся. В День здоровья проводят досуговые физкультурно-оздоровительной направленности.

#### **Участие в фестивалях и конкурсах – районных, городских**

Участие в районном фестивале по баскетболу в СДЮШОР «Озорной мяч»	апрель
«Папа, мама, я – спортивная семья»	март-апрель
Участие в районных физкультурных стартах	в течение года
Участие в сдаче норм ГТО (подготовительные группы)	

#### **2.2 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам**

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

##### **Старшая группа (5-6 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, 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, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

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, гимназическим 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 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, 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.

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.

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.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено с и свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Кто скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони», «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 добегит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

### **2.3 Содержание воспитательной работы**

#### **Физическое и оздоровительное направление воспитания**

Ценность – здоровье. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

#### **2.4 Календарно-тематическое планирование образовательной работы.**

**Старшая группа 5-6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.

	вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

**ОКТАБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы / Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия.	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки

		4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди промолчи»	и «Летает-не летает».

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Этапы занятия</b>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине).	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка).
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает-летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

**ЯНВАРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>				
<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см).	1. Ходьба с перешагиванием,	1. Подлезание под шнур боком,	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на

	2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель.	не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль.	середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

**ФЕВРАЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики. 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание попластунски до обозначенного места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через бруски правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку.

		скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	стенке спиной к ней.	4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим флажком в руках	«Найди промолчи»,	«Стоп»

**МАРТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

**АПРЕЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
---	--	--	--	--

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на «кругом» и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Вис на гимнастической стенке.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с

	4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые меткие»	и «Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«В тише едешь дальше будешь»

**ИЮНЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые меткие»	и «Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«В тише едешь дальше будешь»

**ИЮЛЬ, АВГУСТ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые меткие»	и «Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»

Подготовительная группа 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель.	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками. 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке

	(через набивные мячи). 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове.	скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	3. Прыжки с места вдаль. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил».
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи».	и «Дует, ветерок» дует	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

ОКТАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу.

	дугу прямо и боком.			
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди промолчи»	и «Летает-не летает»

**НОЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки» (музыкальная)

**ДЕКАБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
---	--	--	--	--

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 3. Метание набивного мяча вдаль. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине).	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные ученьях»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры»	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди промолчи»	«Подарки»

**ЯНВАРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления			

	движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
<b>ОРУ</b>	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой). 4. Ходьба по гимна. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу. 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу. 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная

**ФЕВРАЛЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке.	1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на

	2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой. 4. Ползание попластунски до обозначенного места	перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног. 4. Прыжки в высоту.	2. Прыжки через бруски правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание набивных мячей.	голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	и «Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Стоп»

МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений. 3. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке.	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2. Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

	4. Подлезание в обруч разными способами.	4. Прыжки на одной ноге через шнур.	3. Ползание по скамейке по-медвежьи. 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные учения»	на «Бездомный заяц»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди слышно»	не «Самомассаж» лица, шеи, рук

#### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Вис на гимнастической стенке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки через короткую скакалку.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

#### МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые меткие»	и «Парашиют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»

## ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с

	3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку.	3. Прыжки через бруску. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые меткие»	и «Парашиют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»

### **2.5 Взаимодействие взрослых с детьми. Развитие самостоятельности. Культурные практики. Самостоятельная деятельность воспитанников**

В образовательном процессе ребёнок и педагоги выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Самостоятельная деятельность дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде обеспечивает выбор каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Образовательная среда выстраивается таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений. С целью поддержания детской инициативы создаются ситуации, в которых дошкольники учатся;
- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

В течение дня выделяется время, чтобы дети могли выбрать пространство активности (площадку) по собственному желанию.

*Физическое развитие:* самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.). Социально-коммуникативное развитие: индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками.

### **2.6. Поддержка детской инициативы**

Поддержка индивидуальности и инициативы обучающихся в ДОУ осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

*Способы поддержки детской инициативы.*

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими.

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях.

Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

### **2.7 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Тема, содержание	Срок проведения	Группа	Формы организации
«Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях обучения спортивным играм в летнее время	сентябрь	Все группы	Выступление на родительских собраниях:
«10 советов родителям»	сентябрь	Все группы	Памятка
«Физкультура в детском саду и дома» - соблюдение режима дня;	октябрь	Старшие группы	Консультация

	- проведение утренней гимнастики; - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе.			
	«Подвижные игры на прогулке в выходные дни» - как организовать игры; - одежда детей на прогулке	октябрь	Подготовительные группы	Консультация
	«Наш веселый звонкий мяч»	ноябрь	Старшие группы	Занятие с родителями
	«Малыши открывают спорт» - с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят; - спорт и здоровье; - одежда детей на занятиях	ноябрь	Подготовительные группы	Консультация
	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	декабрь	Оздоровительные группы	консультация
	«Как мы просыпаемся»	декабрь	Все группы	Памятка
	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома» - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - режим дня дома	декабрь	Оздоровительные группы	Выступление на родительских собраниях:
	«Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» - развитие физических качеств у детей	январь	Все группы	Консультация
	«Как устроить спортивный уголок в квартире» - упражнения на спортивном комплексе	январь	Все группы	Индивидуальная консультация:
	Выставка фотографий «Как мы занимаемся физкультурой в детском саду»	февраль	Старшие группы	Выставка
	Выставка рисунков детей «Мир спорта глазами детей»	февраль	Подготовительные группы	Выставка
	Забавы на Масленицу	март	Все группы	Праздник
	«Физкультурно-оздоровительная работа в течении года»	март		Индивидуальная консультация:
	«Советы родителям по обучению детей спортивным играм»	апрель		Памятка
	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - принципы закаливания - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний	апрель	Оздоровительные группы	Индивидуальная консультация:

«Семь родительских заблуждений о морозной погоде» - как правильно одеть ребенка; - сколько времени гулять с ребенком; - должен ли гулять простуженный ребенок.	март		Индивидуальная консультация:
«Как правильно выбрать велосипед ребенку»	май		Памятка
«Морское путешествие» - с участием родителей	май	Старшие группы	развлечение
«Здоровый ребенок наша цель» - ознакомление родителей с результатами диагностики; - как организовать отдых детей	Апрель-май	Все группы	Выступление на родительских собраниях:
«День защитника Отечества», «Мама, папа я – спортивная семья»	Февраль, апрель	Все группы	Участие родителей в музыкально-физкультурных праздниках
для родителей по теме: «Физическое воспитание детей»	В течении года	Все группы	Оформление стендов

## 2.9. План основных мероприятий

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	«Здравствуй, Осень! День знаний».	Тематический досуг
	«День рождения Васильевского острова»	Праздник
	«Город мой родной...»	Педагогический проект
	«Вот и вышел человечек...» «Есть у нас огород...»	Тематические недели
Октябрь	«Путешествие в осенний парк» «За грибами в лес пойдём...» «Фруктовый сад» «Чьи детки?»	Тематические недели
	«Урожай собирай...»	Игровая программа
	«Осень, Осень в гости просим...»	Праздник
Ноябрь	«Мастерская народной игрушки» «В осеннем лесу» (деревья, звери) «Летят перелетные птицы...» «Это вся моя семья»	Тематические недели
	«Для мамочки любимой»	Участие в концерте ко Дню Матери
	«Нужно спортом заниматься...»	Спортивный досуг
Декабрь	«Ферма тётушки Арины» (домашние животные, птицы) «Кто остался зимовать» (перелетные птицы)? «Новогоднее настроение»	Тематические недели
	«В гостях у Снеговика»	Игровая программа
	«Новогодний утренник»	Праздник

Январь	«Одевайся потеплей» «Наш друг светофор» «Ленинград в блокаду»	Тематические недели
	«Загадки Светофора Светофоровича»	Развлечение
	«Блокада Ленинграда»	Участие в концерте Памяти
Февраль	«Все работы хороши» «Опасности вокруг нас» «Защитники Отечества» «Времена года»	Тематические недели
	«Защитники Отечества»	Участие в праздничном концерте
	«Богатырская наша сила...»	Спортивное развлечение
	«Масленица. Проводы зимы»	Тематический досуг
Март	«Моя любимая мамочка» «Бегут, звенят ручьи» «Переезжаем на новую квартиру» (мебель) «Народные игрушки»	Тематические недели
	«В гостях у сказки»	Театрализованное представление
	«Мамочка любимая – звёздочка моя»	Праздничный концерт
Апрель	«За покупками (посуда, здоровое питание)» «Весенние гости «(перелетные птицы)» «Цветы на подоконнике»	Тематические недели
	«Прилетайте, птички»	Тематический досуг
	«Полет в космос»	Тематический досуг
Май	«Это День Победы» «Муравьишка и его друзья» Скоро в школу мы пойдём. «Город мой родной»	Тематические недели
	«Заплетайся, венок»	Вечер хороводных игр
	«День Победы» «День рождения города»	Участие в праздничных концертах
Июнь	«Путешествие в мир сказок» (творчество А. С. Пушкина) «Мир, в котором мы живём» «Наша дружная семья»	Тематические досуги
	«Юные пожарные»	Спортивный праздник
	«Здравствуй, лето!» «Русская березка» «До свидания, лето!»	Праздники

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Формы, методы и средства реализации рабочей программы

##### Особенности организации образовательной деятельности

##### Формы реализации рабочей программы

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 8 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).
7. спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
8. разные виды гимнастик, физминутки, динамические паузы.

### Структура физкультурного занятия

В структуре занятия выделяются:

**Вводная часть**, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### Структура занятия на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При проведении оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка:** различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия: и осанки.

**Оздоровительно-развивающая тренировка:** развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

### 3.2 Режим двигательной активности

Режимные моменты	5-6 лет		6-7 лет	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Прием, осмотр, игры, Дежурство; Утренняя гимнастика	7.00-8.30	1 час 30 мин	7.00-8.30	1 час 30 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	15 мин.	8.30-8.50	15мин.
Игры, подготовка к занятию	8.55-9.00	5 мин.	8.50-9.00	5 мин.
занятие	9.00-10.00	35 мин.	9.00-11.05	40 мин.

Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке	10.00-10.20	15 мин.	10.50-11.10	15 мин.
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.20-12.15	1 час 55 мин.	11.10-12.30	1 час 20 мин
Возвращение с прогулки, игры	12.15-12.00	25 мин.	12.30-13.00	15 мин.
Подготовка к обеду, обед				
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00		13.00-15.00	
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры	15.00-15.15	10 мин.	15.00-15.15	10 мин.
Чтение, игры, самостоятельная деятельность, экспериментирование и труд,	15.15-16.00	45 мин.	15.15-16.00	45 мин.
Подготовка к полднику. Полдник	16.00-16.30	10 мин.	16.00-16.30	15 мин.
Игры. Подготовка к прогулке.	16.30-16.45	15 мин.	16.30-16.50	20 мин.
Прогулка	16.45-19.00	2 часа 15 мин.	16.50-19.00	2 часа 10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.45-19.00		18.45-19.00	
Всего:	8 часов 40 мин.		8 часов 15мин.	

### **3.3 Материально-техническое обеспечение программы**

Физкультурные залы:

- спортивные комплексы из мягких модулей, шведские лесенки, скамейки (гимнастические маты, мячи набивные и гимнастические различных размеров, надувные мячи, обручи, палки, кольцобросы, дуги для подлезания, скамейки, скакалки, баскетбольные стойки, доски с ребристой поверхностью, дорожка массажная, массажные мешочки, комплексно-тематический набор по пожарной безопасности, канат, ортопедические тренажеры ТИСа, тренажеры для ног и осанки для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и т.д.);
- пианино, музыкальный центр;
- методический материал педагога по физической культуре (сценарии спортивных праздников, методическая литература по физическому воспитанию детей, авторские занятия, иллюстрированный наглядный материал по правильному выполнению физических упражнений для педагогов и родителей).

### **3.4 Перечень литературных источников**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
2. Пензулаева Л.И. ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет (Старшая группа). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет). ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа (3–4 года). ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
8. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
9. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ». – М.: издательский дом «Цветной мир», 2016.

10. Онишина В.В. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2016.

11. Комплексная образовательная программа дошкольного образования: «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. (Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019))

#### Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3. Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Развивающие плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

Материалы инновационного конкурса Василеостровского района 2023 г.  
(календарные планы для воспитателей и специалистов, в том числе для  
инструктора по физическому воспитанию):

<https://disk.yandex.ru/d/13c1vYIKRVWz0g>