муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  МБДОУ детского сада № 4  Протокол №…..от ………  « » 20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ детским садом № 4 Е. В. Илларионова  Приказ от « » 20 г. № |

**Рабочая программа**

**по реализации образовательной области**

**физическое развитие**

**для детей 6 – 7** **лет**

**на 2020 – 2021 учебный год**

Программу разработала: Ольга Владимировна

Коваленко

инструктор по физической культуре

Новочеркасск

**Оглавление**

**I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Нормативно – правовая основа рабочей программы

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

1.4. Цели и задачи реализации программы

1.5. Принципы формирования программы

1.6. Возрастные особенности дошкольного возраста (3 – 4 года)

1.7. Предполагаемый результат реализации рабочей программы

**II.Содержательный раздел**

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3. Планы. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности во второй младшей группе (3 – 4 года). См. Приложение 1.

2.4. Годовой план работы с родителями

2.5. Формы и методы оздоровления детей.

2.6. Физкультурно-оздоровительный режим

2.7. Циклограмма инструктора по физической культуре

2.8. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

**III.Организационный раздел**

3.1. Паспорт физкультурного зала

3.2. Перечень методических материалов для организации работы в образовательной области «Физическое развитие»

3.3. Методическая литература

3.4. Физкультурное оборудование

**IV.Вариативная часть программы**

**Содержание рабочей программы**

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена с учетом основной образовательной программы МБДОУ д/с № 4, в соответствии с введением в действие ФГОС дошкольного образования, и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место и регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка;

2.Декларация прав ребенка;

3.Образовательная Программа дошкольного образовательного учреждения МБДОУ № 4 (ООП ДОО).

4.Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол № 2 от 2 декабря 2014 г.)

5.Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

6.Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

7.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

* 1. **Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих: правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
  1. **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

***Конкретизация задач для воспитанников***

***старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет):***

***Формирование представлений о здоровом образе жизни***

***у старших дошкольников* 6 *- 7 лет)***

***6-7 лет***

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

***Развитие физических качеств******в 6-7 лет***

***6-7 лет***

 Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

***Накопление и обогащение двигательного опыта в 6 -7 лет***

*(овладение основными движениями):*

**6 - 7 *лет***

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании в 6 - 7 лет:***

***6 - 7 лет***

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

* 1. **Принципы формирования программы**

*При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155:*

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Сотрудничество Организации с семьей;

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям

развития);

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

*Рабочая программа соответствует:*

1.Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.

2.Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

3.Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").

4.Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

5.Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6.Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7.Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Старший дошкольный возраст характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких (до 30 минут) по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т. е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В **6 – 7 лет** (**старший дошкольный возраст**) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей. Дети активно участвуют в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в старшем дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности формируется устойчивость основных нервных процессов. Поэтому дети прочно осваивают сложные двигательные умения и действия. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре в спортивные игры.

На 7-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 500 г.

Общий физический потенциал 6 – 7 летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**1.7. Предполагаемый результат реализации рабочей программы**

Результатом реализации рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

-Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, обще – развивающих упражнений, спортивных упражнений).

-В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

-В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

-Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

-Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.

-Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

-Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

Мониторинг освоения программы осуществляется 2 раза в год – сентябрь, май.

1. **Содержательный раздел**

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

Образовательная деятельность организуется в соответствии с программой «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, «Физическая культура в детском саду. Пособие по системе работы с детьми 6 - 7 лет по физической культуре» Пензулаева Л.И., «В краю Тихого Дона» парциальная программа по приобщению дошкольников к культуре и традициям Донского края, авторы-составители Галактионова Е.В, Каплина В.Н., Муравьёва О.Ю., Склярова В.Д.- (под общей редакцией КПН Баландиной Л.А.)

Содержание образовательной области „Физическое развитие" 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.

Содержание образовательной области „Физическое развитие" 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***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения 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.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений, спортивных 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 (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд 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, врассыпную. 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 вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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 поочерёдно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по­звоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не подни­маясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); сво­бодное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

*3. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уров­не груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бро­сание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз 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 мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве, в зале). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предме­тов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

*4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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!», «Цепи кованые», «Два мороза»…

**Региональный компонент**. Казачьи игры (практически все игры из «В краю Тихого Дона»).

 Физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю – на свежем воздухе, направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме

Продолжительность занятия по физической культуре: 30 мин. – подготовительная группа.

**Структура непосредственной образовательной деятельности (НОД)**

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 5 минут – (старший возраст) – подготовительная к школе группа). В эту часть включат упражнения, которые мобилизуют внимание детей. построения, упражнения в ходьбе, беге, перестроения.

Основная часть (продолжительность: 20 минут – старший возраст). В эту часть включают ОРУ с предметами и без них, развитие основных видов движений, подвижные игры.

Заключительная часть (5 минут – старший возраст). В содержание этой части входят простые упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, успокаивающие детей игровые задания.

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

***1.****Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2**. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

**3.** К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно–оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**2.3. Планы. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в подготовительной группе (6 - 7 лет).**

См. Приложение 1.

**2.4. Годовой план работы с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** | | **Группы** |
| 1. **Методическая работа** | | | | |
| 1 | Составить план работы с родителями на учебный год | | август | все |
| 2 | Подобрать темы и материалы к родительским собраниям | | сентябрь | все |
| 3 | Изучать методическую литературу по ФГОС ДО | | в течении года | все |
| 4 | Подобрать конкурсы на знакомство родителей на собрании | | сентябрь | мл. гр. |
| 5 | Подобрать конкурсы на взаимодействие родителей на собрании | | сентябрь | ср. гр. |
|  | | | | |
| 1. **Организационно – массовая работа** | | | | |
| 1 | Провести совместные физкультурные праздники для детей и родителей (ко дню матери и к 23 февраля) | | 2 раза в год  ноябрь, февраль | все |
| 2 | Обновление физкультурных уголков в группах в соответствии с ФГОС ДО | | в течении года | все |
| 3 | Информация для родителей в информационных уголках групп | | в течении года | все |
| **3. Работа с родителями** | | | | |
| 1 | Индивидуальные рекомендации и беседы | | в течении года | все |
| 2 | Приглашение родителей на детские спортивные праздники и развлечения | | по плану | все |
| 3 | Приглашение родителей поучаствовать в семейных спортивных праздниках | | по плану | все |
| 4 | Приглашение родителей к участию в тематических конкурсах | | в течении года | все |
| 5 | Наглядная информация – консультация на стендах групп:  «Советы по приобщению детей к физической культуре»;  «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику» | | зима  осень | все |
| 6 | Печатные листовки для родителей:  «В какую секцию отдать ребёнка»;  «Учим ребёнка кататься на роликовых коньках», «Учим ребенка прыгать через скакалку»… | | осень  весна |  |
| 7 | Информационные стенды:  «Правила безопасности для пешеходов»;  «Зимние забавы» | | осень  зима |  |
| 1. **Дополнительные занятия** | | | | |
| 1 | Кружок «Спортивный калейдоскоп» | | по расписанию в течении года |  |
| 2 | Постановка и репетиция танцев | | по мере необходимости |  |
| **5. Родительские собрания** | | | | |
| 1 | Знакомство родителей с содержанием и организацией физкультурных занятий и праздников в детском саду, требования к форме одежды | | сентябрь | все |
| 2 | Выступление на итоговом собрании по диагностике и достигнутых результатах | | май | все |

**2.5. Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | | Обеспечение здорового ритма жизни | • щадящий режим в адаптационный период;  • гибкий режим;  • организация микроклимата;  • определение оптимальной нагрузки. |
| 2. | | Организация двигательного движения | • утренняя гимнастика;  • физкультурные занятия;  • подвижные игры;  • спортивные игры;  • занятия в спортивных кружках;  • прогулки;  • гимнастика после дневного сна;  • музыкально-ритмические занятия; |
| 3. | | Гигиенические и водные процедуры | • умывание;  • мытье рук; |
| 4. | | Свето-воздушные ванны | • проветривание помещений;  • сон при открытых фрамугах;  • воздушные ванны;  • обеспечение светового режима; |
| 5. | | Активный отдых | • развлечения;  • праздники;  • дни здоровья;  • физкультурные досуги. |
| 6. | Закаливание | | • ходьба босиком;  • обширное умывание; |
| 7. | Пропаганда ЗОЖ | | • курс бесед;  • консультации;  • периодическая печать. |

**2.6. Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | Ежедневно 7.00-8.00 | Воспитатели |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-9.00 | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Инструктор по ФК |
| Завтрак, обед, полдник, ужин | По режиму | Повар, кладовщик, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке | Инструктор по ФК |
| Музыкальные занятия | По сетке | Музыкальный руководитель |
| Физкультминутки | По мере необход. | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по ФК, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Инструктор по ФК, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, ходьба по массажным дорожкам и т.д.) | В течение дня ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФК |
| Обследование физического развития детей | 1 раза в год | Инструктор по ФК, |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завхоз |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель |

* 1. **Циклограмма инструктора по физической культуре**

ПОНЕДЕЛЬНИК

**8:00 - 8:10** - зарядка (старшая группа 1)

**8:10 - 8:20** - зарядка (старшая группа 2)

**8:20 - 8:30** - зарядка (подготовительная группа)

8:30 - 9:30 – консультации для родителей

9:30 - 10:30 – изучение методической литературы

10:30 - 10:40 - подготовка к занятиям

**10:40 - 11:10- подготовительная группа (зал)**

11:10 – 11:20 – подготовка к занятиям

**11:20 - 11:50- старшая группа 2 (улица)**

11:50 – 12:20 – индивидуальная работа на прогулке

12:20 – 13:00 – изучение методической литературы

ВТОРНИК

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30 - 9:00-подготовка к занятиям

**9:00 - 9:15 - младшая группа (зал)**

9:15 – 10:10 – изучение методической литературы

10:10-10:30 - подготовка к занятиям

**10:30-10:50 - средняя группа (улица)**

10:50-11:20 – подготовка к занятиям

**11:20-11:45 – старшая группа 1 (зал)**

11:45-13:00 – подготовка к занятиям на завтра, подготовка досугов

13:00-14:00 - консультации для педагогов

14:00-15:00 – пед.час

15:00-15:30 – консультации для родителей

СРЕДА

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30 -9:00 – подготовка к занятиям

**9:00-9:15-младшая группа (зал)**

9:15-9:30 - подготовка к занятиям

**9:30-9:50 – средняя группа (зал)**

**9:50-10:15 – старшая группа 1 (зал)**

**10:15 -10:45 – подготовительная группа (зал)**

10:45-11:20- подготовка к занятиям

**11:20-11:45 - старшая группа 2 (зал)**

11:45-13:00 - подготовка к занятиям на следующий день

ЧЕТВЕРГ

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30-9:30 – консультации для родителей

9:30-10:00 – индивидуальная работа

10:00 – 10:30 – подготовка по календарно-тематич. панированию

10:30-10:40 – подготовка к занятию

**10:40-11:10 - подготовительная группа (улица)**

11:10-11:20 – подготовка к занятию

**11:20 – 11:45 – старшая группа 2 (зал)**

11:45 – 13:00 **-** подготовка к занятиям на следующий день

13:00 – 14:00 – консультации для педагогов

14:00 – 15:00 – подготовка к занятиям и досугам

15:00 – 15:30 – консультации для родителей

ПЯТНИЦА

8:00 - 8:10- зарядка (старшая группа 1)

8:10 - 8:20- зарядка (старшая группа 2)

8:20 - 8:30- зарядка (подготовительная группа)

8:30-9:00 - подготовка к занятиям

**9:00-9:20 - средняя группа (зал)**

9:20 – 10:20 – методическая работа

10:20-10:40 - подготовка к занятиям

**10:40-10:55 - младшая группа (улица)**

10:55-11:05 - подготовка к занятиям

**11:05-11:30 - старшая группа 2 (улица)**

11:30 – 12:30 – индивидуальная работа

12:30-13:00 - подготовка к занятиям, к проведению досугов, написание календарно-тематического планирования

**2.8. Система мониторинга достижения планируемых**

**результатов освоения программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре для вновь прибывших детей и мае для всех воспитанников). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
| Физическое развитие | Мониторинг проводится по примерной основной общеобразовательная программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой |
|  |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Паспорт физкультурного зала**

**Цель** – развитие физических качеств, двигательных навыков и оздоровление детей дошкольного возраста.

Посещающие: дети детского сада, педагоги, родители.

В спортивном зале проводятся:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия;
* индивидуальная работа, совместная деятельность,
* праздники и развлечения,
* просмотр театрализованных представлений и спектаклей;
* тренировки спортивной секции «Спортивный калейдоскоп».

Данные инструктора по физической культуре:

Коваленко Ольга Владимировна, образование высшее (Ульяновский Государственный Университет, факультет физической культуры и реабилитации) 2003г., стаж работы по специальности 5 лет.

Зал находится на первом этаже.

Площадь составляет – 71,6 м кв.

Кубатура – 214,8 м куб.

Зал находится в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, рядом находится группа кабинет заведующей и методический кабинет. Зал имеет одностороннее естественное освещение и освещается искусственным освещением по мере необходимости люминесцентными лампами в защитных светорассеивающих плафонах. Зал оснащен 2 розетками и 2 выключателями, установленными на высоте 178 см от пола. Все источники искусственного освещения содержатся в исправном состоянии. Чистка оконных стекол и осветительных приборов производится 2 раза в год.

Зал убирается 1 раз в день влажным способом. Генеральная уборка проводится 1 раз в месяц. Стены покрашены в светлый бежевый цвет. Потолок отделан известковой побелкой. Пол покрыт спортивным линолеумом и ковром (для занятий сидя и лежа).

**3.2. Перечень методических материалов для организации работы в образовательной области «Физическое развитие»**

-Перспективный план.

-Комплексно-тематическое планирование.

- Календарный план.

- План работы с педагогами.

-План работы с родителями.

- Мониторинг.

- Сценарии праздников и развлечений.

- Картотеки:

-подвижные игры;

-казачьи народные подвижные игры;

-игры народов Дона;

-картотека утренних зарядок на все возрастные группы;

- Фонотека аудио кассет и СD- дисков (флешки)

- Паспорт физкультурного зала.

- Папка по самообразованию.

**3.3. Физкультурное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | Гимнастическая стенка | **1 пролет**  **2** |
| 2 | Батут | **2** |
| 3 | Мат | **2** |
| 4 | Комплекс спортивный | **1** |
| 5 | Контейнер для спортинвентаря | **6** |
| 6 | Доска гладкая с зацепами | **2** |
| 7 | Гимнастическая скамейка | **3** |
| 8 | Мяч гимнастический (с ушками) | **9** |
| 9 | Дорожка для подлезания «Радуга» | **2** |
| 10 | Дорожка координационная (деревянная) | **2** |
| 11 | Змейка-шагайка | **2** |
| 12 | Дорожка массажная (ребристая) | **2** |
| 13 | Мяч массажный | **10** |
| 14 | Мяч футбольный | **3** |
| 15 | Туннель-труба | **2** |
| 16 | Мяч детский | **22** |
| 17 | Скакалка | **10** |
| 18 | Палка гимнастическая | **26** |
| 19 | Кольцеброс | **8** |
| 20 | Баскетбольное кольцо | **2** |
| 21 | Диск «Здоровье» | **10** |
| 22 | Лыжи | **10** |
| 23 | Бубен | **15** |
| 24 | Секундомер | **1** |
| 25 | Насос для мячей | **2** |
| 26 | Канат | **2** |
| 27 | Обручи | **10** |
| 28 | Кегли | **60** |
| 29 | Кубики | **40** |
| 30 | Ленточки | **50** |
| 31 | Ворота с сетками | **4** |
| 32 | Мячи резиновые малые | **10** |
| 33 | Клюшки хоккейные | **4** |
| 34 | Санки-ледянки | **3** |
| 35 | Мячи набивные | **20** |
| 36 | Мешочки с песком | **20** |
| 37 | Цветные кольца | **38** |
| 38 | Малые резиновые мячи | **12** |
| 39 | Шнур веревочный 4м | **1** |
| 40 | Гантели | **6** |

**3.4. Методическая литература**

-Примерная общеобразовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

-Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.

Пензулаева Л. И. 2014 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2014

- Анисимова Т. Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников». Волгоград, 2004 год.

-Вренник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2006 год.

- Ефименко Н. Е. Театр физического развития и оздоровления. 1999 г.

-Двигательная активность ребенка в детском саду. Мозаика – Синтез. Москва 2000г.

-Е. Н. Вавилова. Развитие основных движений у детей.

- Сценарии оздоровительных досугов в ДОУ. М. Ю. Картушина.

**IV. Вариативная часть программы:**

«В краю Тихого Дона» парциальная программа по приобщению дошкольников к культуре и традициям Донского края ,авторы-составители Галактионова Е.В, Каплина В.Н., Муравьёва О.Ю., Склярова В.Д.- (под общей редакцией КПН Баландиной Л.А.)

Физкультурно-оздоровительная работа для детей дошкольного возраста реализуется в парциальной авторской программе детского сада по региональному компоненту «В краю Тихого Дона». Ежедневно в разных формах физкультурно-оздоровительной работы дошкольники проживают различные игровые образы казаков и казачек, быт и обычаи своих предков, а также игры и забавы Донских казаков.

**Приложение 1**

**Развёрнутое комплексно-тематическое планирование**

**организованной образовательной деятельности**

**в подготовительной группе ( 6 - 7 лет)**

инструктора по физической культуре

Коваленко Ольги Владимировны

на 2019 – 2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 2 неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. | ОРУ с малым мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами)  2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  3.упражнение в равновесии  (ходьба по скамейке с поворотом | «Летает – не летает»  «Совушка»  «Цепи кованые» |
| 4 неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. | ОРУ с палками | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами  2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом)  3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) | «Не попадись»  «Фигура»  «Цепи кованые» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе  4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию. | 1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.  2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. ( с лева направо через шнур)  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Круговая эстафета»  «Построй курень» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги .  2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в карзину)  3. ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч) | «У медведя во бору»  «Эхо»  «Построй курень» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | 1.Введение мяча по прямой (между предметами)  2. Ползание по гимнастической скамейке.( с мешочком на спине)  3. Ходьба по гимнастической скамейке.( руки за голову) | «Спрячь руки за спину»  «Золотые ворота» |
| 4 неделя | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | ОРУ с палками | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким ( коротким) шагом .  Бег в колонне по одному | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | «Удочка»  «Золотые ворота» |
| Работа с воспитателями | 1. Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителями | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, наски на канате,носки или середина стопы на канате.  Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)  Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.  Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину» | Игра «Затейники»  «Плетень заплетись» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. | Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.  передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд,  дых. упражнение (птичка- на ниточке) | Игра «Фигуры»  «Плетень заплетись» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ведение мяча в прямом направлении,  лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м),  Ползание по медвежьи на ладонях и ступнях,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. | «По местам»  «Платочек» |
| 4 неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;  Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;  Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой,  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | По желанию детей.  «Платочек» |
| Работа с воспитателями | 1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе. | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны  3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево.направо | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ в парах | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.  Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.  Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.  Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед ( выполнять двумя колоннами) | «Хитрая лиса»,  «Совушка»  «Казак Иван» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,  Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки между предметами, на двух ногах,  Прокатывание мяча между предметами,  Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | «Салки с ленточками»,  «Эхо!»  «Казак Иван» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. | Перебрасывание мячей в парах.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки со скамейки на мат или коврик. | «Передай мяч»  «Лягушки и цапля»  «Прятки овощей» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.  Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.  Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | «Хитрая лиса»,  «Эхо»,  «Два Мороза»  «Краски овощей» |
| Работа с воспитателями | 1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» | | | | |
| Работа с родителями | 1. Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук.  Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их. | «День и ночь»,  «Два мороза»  «Замри» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину смета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину с места на мат,  «Поймай мяч»,  Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Прыжки в длину с места  Бросание мяча о пол и ловля его.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка»,  «Не попадись»  «Замри» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд)  Лазание под дугу левым и правым боком.  Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.  Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Зайцы и охотники»  «Рыбалка» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках;  Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой | Ползание по гимнастической скамейке.  Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различным способом. | Ползание на четвереньках между предметами,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.  Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами) | «Паук и мухи»  «Рыбалка» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Здоровый ребенок –это…»  2.Папка-передвижка «Стадион дома» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки  2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах»  3.Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.  Бросание мяса одной рукой, ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.  Прыжки между предметами на правой и левой ноге.  Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2 мяча) | «Ключи»  «В углы» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.  Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.  Упражнять в подлезании через дугу. | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча друг другу в парах.  Лазание под дугу боком и прямо. | Прыжки на двух ногам между предметами.  Ползание на ладонях и коленях между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу в парах. | «Не оставайся на земле»,  «Затейники»  «В углы» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой темпа движения.  Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.  Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.  «Попади в круг» | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.  Метание мешочка в горизонтальную цель. | «Не попадись»  «Платочек» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки. | ОРУ с большим мячом | Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.  Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.  Прыжки из обруча в обруч. | Досуг посвященный 23 февраля  Игры, соревнования | «Жмурки»,  «Передал –садись»  «Платочек» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами  Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.  Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.  Эстафета с мячом | «Ключи»,  «Горелки»  «Курень» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажками | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча через сетку.  Подлезание под шнур (дугу) | Прыжки через шнур.  Перебрасывание мяча в парах.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | «Затейники»,  «Тихо-громко»  «Курень» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре. | ОРУ с гимнастической палкой | Метание мешочка в горизонтальную цель.  Ползание по прямой «Кто быстрее».  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. | Досуг «Мамин день»,  Игры, эстафеты, соревнования | «Волк во рву»,  «Горелки»  «Карусель» |
| 4 неделя | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Лазанье под дугу прямо и боком.  Передача мяча «Передача мяча в шеренге».  Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. | «Совушка»,  «Удочка»  «Карусель» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»  2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования  3.Папка –раскладушка « Физические упражнения» | | | | |
| Работа с родителями |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.  Прыжки с продвижением вперед.  Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя»  Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса»,  «Охотник и утки»  «Углы» |
| 2 неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге.  Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее» | Досуг «День космонавтики»  Игры-эстафеты | «Мышеловка»  «Углы» |
| 3 неделя | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. | ОРУ без предметов | Метание мешочка в даль,  Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | Метание мешочка на дальность.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки через короткую скакалку на месте. | «Затейники»,  «Тихо-громко»  «Караси и щука» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом. | ОРУ на гимнастической скамейке | Бросание мяча в шеренге.  Прыжки в длину с разбега.  Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно,  Переброска мяча в парах друг другу.  игр. Упр. «Догони пару» | «Камни, ножницы, бумага»  «Караси и щука» |
| Работа с воспитателями | 1.Создание книжек малышек про загадки о спорте. | | | | |
| Работа с родителями |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски малого мча и пол и ловля его мосле отскока | Досуг «День победы».  Игры-эстафеты,  соревнования | «Чей отряд быстрее переправиться»  «Разлучка» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.  Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. | Прыжки в длину с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. | «Меч водящему»  «Разлучка» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми»  2.Папка –передвижка «Классики»  3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»» | | | | |

Приложение 2

**Годовой план на 2019 – 2020 учебный год**

**инструктора по физической культуре**

**Коваленко Ольги Владимировны**

**Перспективное планирование**

**спортивных праздников и физкультурных досугов**

**в подготовительной к школе группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **название мероприятия** |
| сентябрь | Физкультурный досуг «Весёлые старты» |
| октябрь | Физкультурный досуг с региональным компонентом  «Казачата – весёлые ребята»  Спортивный праздник с казачьим региональным компонентом  «Детские казачьи шермиции» |
| ноябрь | Спортивно – досуговое мероприятие  «Не растём лентяями – маме помогаем»» |
| декабрь | Спортивно – досуговое мероприятие «В гостях у бабы Яги» |
| январь | Физкультурный досуг «Зимние забавы», «Колядки» |
| февраль | Спортивный праздник для детей и родителей  «Армейские учения ЮГ – 2019» |
| март | Спортивный праздник «Мамины помощники»  «Масленичные забавы» |
| апрель | Спортивно – досуговое мероприятие  «В космосе так здорово!» |
| май | «Папа, мама, я – спортивная семья»  Праздник, посвящённый Дню защиты детей  «Путешествие по России с Незнайкой» |
| июнь | Ремонт детского сада |
| июль | Физкультурный досуг «Весёлые старты» |
| август | Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!» |