

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 100 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 100  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 100  
Московского района Санкт-Петербурга  
Н.А.Грудинина  
приказ от 31.08.2021 г. № 78



С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 100  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2021 г. № 1

**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре  
Нечаевой Елены Валерьевны

старшей группы общеразвивающей направленности

по реализации Образовательной программы дошкольного образования

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 100 комбинированного вида Московского района  
Санкт-Петербурга

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел рабочей программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	5
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	6
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел рабочей программы</b>	
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей старшего возраста	8
2.2.	Содержание образовательной деятельности с детьми	15
2.3	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	27
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования	28
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	30
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел рабочей программы</b>	
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности	30
3.2.	Расписание НОД по физической культуре	32
3.3	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (НОД)	32
3.4.	Создание развивающей предметно - пространственной среды	32
3.5.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	34
3.6.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	34

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре— локальный акт образовательного учреждения.

Содержание рабочей программы построено в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

#### **федерального уровня**

-Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Министерства образования и науки от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Приказом Министерства образования и науки от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **локальным актом ГБДОУ детский сад № 100**

- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 100 Московского района Санкт-Петербурга.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью ребенка, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально-благоприятной среды физического развития.

Цель	-реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 100 по физическому развитию в соответствии с требованиями ФГОС ДО
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического развития детей;</li> <li>-укрепление здоровья ребенка посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, некоторых видах спорта;</li> <li>-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм; формам активного отдыха и досуга;</li> <li>-обучение простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.</li> </ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p><b>Принцип осознанности и активности</b> (П.Ф.Лесгафт)-воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, поддержка высокой степени самостоятельности, инициативности и творчества ребенка.</p> <p><b>Принцип повторения</b>-формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения ему физических нагрузок.</p> <p><b>Принцип доступности и индивидуальности</b>-учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.</p> <p><b>Принцип непрерывности</b>-построение физического развития как целостного процесса.</p> <p><b>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</b>-в разных формах двигательной активности.</p> <p><b>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</b>-учет адаптации к ним ребенка.</p> <p><b>Принцип оздоровительной направленности</b>-решение задач укрепления здоровья ребенка.</p> <p><b>Принцип оптимального сочетания</b>-фронтальных и индивидуальных способов организации деятельности.</p>

<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p><b>Старшая группа (5-6 лет)</b></p> <p>На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).</p> <p>На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловля мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, из разных исходных препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической скамейке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.</p> <p>При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонне по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Необходимо уделять внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приемы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть-восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая четкие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчеркивать темп выполнения упражнений.</p> <p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет).</b></p> <p>На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому развитию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В</p>
---	---

	<p>подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности являются физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчет на первый-второй. Педагог должен использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь-десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть-восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменить исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2021-2022 учебный год (сентябрь 2021-август 2022 года)</p>
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию)</p>	<p><b>Старшая группа (5-6 лет)</b>  -сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  -воспитание культурно-гигиенических навыков;  -сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;  -развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  -накопление и обогащение двигательного опыта детей;  -овладение основными видами движения;  -сформированность у детей потребности и двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>  -сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  -воспитание культурно-гигиенических навыков;  -сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;  -развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  -накопление и обогащение двигательного опыта детей;  -овладение основными видами движения;  -сформированность у детей потребности и двигательной активности и физическом совершенствовании;  -сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.</p>

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений

### Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова

Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с образовательной областью «Физическое развитие».

Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр.

**Цель:** вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

#### **Основные задачи:**

- 1 Формирование ценностей здорового образа жизни.
- 2 Обогащение двигательной деятельности детей через игры с элементами спорта.
- 3 Формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей.
- 4 Воспитание интереса к играм с элементами спорта.

#### *Особенности осуществления образовательного процесса.*

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх.

В содержании игровых физкультурных занятий мы включаем подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам.

Схема построения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия.

#### *Планируемые результаты освоения Программы.*

У дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных

переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности.

Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых.

## **2.Содержательный раздел рабочей программы**

### **2.1.Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.**

#### *Извлечение из ФГОС ДО*

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных 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 наносящим 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 целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Старший возраст ( 5-6 лет)**

##### **Задачи образовательной деятельности**

- 1.Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- 2.Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- 3.Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- 4.Развивать творчество в двигательной деятельности.
- 5.Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- 6.Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- 7.Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.



8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Содержание образовательной деятельности			
Двигательная деятельность	Порядковые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров</li> <li>▪ способы перестроения в 2 и 3 звена</li> <li>▪ сохранение дистанции во время ходьбы и бега</li> <li>▪ повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</li> <li>▪ Повороты кругом на месте.</li> </ul>	
	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ четырехчастные, шестичастные традиционные с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией</li> <li>▪ освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела</li> <li>▪ способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами</li> <li>▪ подводящие и подготовительные упражнения</li> <li>▪ представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.</li> </ul>	
	Основные движения	Ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ энергичная ходьба с сохранением правильной осанки.</li> <li>▪ Ходьба приставным шагом.</li> <li>▪ широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.</li> <li>▪ с выполнением упражнений руками.</li> </ul>
		Бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ на носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.</li> <li>▪ в медленном темпе 350 м по пересеченной местности</li> <li>▪ в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза)</li> <li>▪ челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин)</li> </ul>
Прыжки.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ на месте: ноги скрестно — ноги врозь</li> <li>▪ одна нога вперед, другая назад</li> <li>▪ попеременно на правой и левой ноге 4—5 м</li> <li>▪ прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см)</li> <li>▪ запрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см)</li> </ul>	

	<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки</li> <li>▪ прыжки в длину с места (80—90см),</li> <li>▪ в высоту (30—40 см) с разбега 6—8м</li> <li>▪ в длину (на 130—150 см) с разбега 8м</li> <li>▪ прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место</li> <li>▪ прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад</li> </ul>
	<i>Бросание, ловля, метание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами)</li> <li>▪ прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами</li> <li>▪ бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд</li> <li>▪ отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6м)</li> <li>▪ перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю)</li> <li>▪ метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</li> </ul>
	<i>Ползание, лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке</li> <li>▪ подтягивание на скамейке с помощью рук</li> <li>▪ передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне</li> <li>▪ ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна)</li> <li>▪ подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50см)</li> <li>▪ лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног</li> <li>▪ лазание ритмичное, с изменением темпа</li> <li>▪ лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом</li> </ul>
	<i>Равновесие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ходьба по скамейке с мешочком на голове, с приседанием на середине скамейки.</li> <li>▪ ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.</li> <li>▪ остановка с приседанием после бега.</li> <li>▪ стоять на одной ноге (поза«Аист»)</li> <li>▪ делать«ласточку»</li> </ul>
	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков</li> <li>▪ игры-эстафеты</li> <li>▪ правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих</li> <li>▪ самостоятельное проведение подвижных игр.</li> </ul>

	<i>Спортивные упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Скользящий переменный лыжный ход</li> <li>▪ скольжение по прямой на коньках</li> <li>▪ катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках</li> </ul>
	<b><i>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека</li> <li>▪ правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки</li> <li>▪ особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома</li> <li>▪ некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения</li> <li>▪ представление о собственном здоровье и здоровье сверстников</li> <li>▪ об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания</li> </ul>

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

### **Задачи образовательной деятельности**

- 1.Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- 2.Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- 3.Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- 4.Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- 5.Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- 6.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- 7.Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- 8.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- 9.Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

<b>Содержание образовательной деятельности</b>			
<b>Двигательная деятельность</b>	<i>Порядковые упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Способы перестроения</li> <li>▪ самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения</li> <li>▪ перестроение четверками.</li> </ul>	
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног</li> <li>▪ парные упражнения</li> <li>▪ упражнения в парах и подгруппах</li> <li>▪ выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами</li> <li>▪ упражнения с разными предметами, тренажерами</li> </ul>	
	<b>Основные движения</b>	<i>Ходьба.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом</li> <li>▪ выпадами, в приседе, спиной вперед</li> <li>▪ приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами</li> </ul>
		<i>Упражнения в равновесии.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях</li> <li>▪ ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом неся мешочек с песком на спине</li> <li>▪ приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед с боку скамейки</li> <li>▪ поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок</li> <li>▪ ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты</li> <li>▪ ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком</li> <li>▪ стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее</li> <li>▪ прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности</li> <li>▪ стоять на носках</li> <li>▪ стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке на мяче (вес 3кг)</li> <li>▪ кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру</li> </ul>

		<i>Бег.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия</li> <li>▪ через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.)</li> <li>▪ сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием</li> <li>▪ с преодолением препятствий в естественных условиях</li> <li>▪ пробегать 10 м сворачиваться кругом, взмахивая руками вверх</li> <li>▪ балансировать на большом набивном наименьшим числом шагов</li> <li>▪ бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут</li> <li>▪ пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой</li> <li>▪ пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м</li> <li>▪ выполнять челночный бег (5×10м)</li> <li>▪ пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами</li> <li>▪ бегать наперегонки; на скорость — 30м.</li> </ul>
		<i>Прыжки.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления</li> <li>▪ подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом</li> <li>▪ смещая ноги вправо — влево</li> <li>▪ сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза</li> <li>▪ прыжки, продвигаясь вперед на 5—6м</li> <li>▪ перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом</li> <li>▪ через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед</li> <li>▪ выпрыгивание вверх из глубокого приседа</li> <li>▪ подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет</li> <li>▪ выпрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них</li> <li>▪ прыжки в длину с места (не менее 100см)</li> <li>▪ в длину с разбега (не менее 170—180см)</li> <li>▪ в высоту с разбега (не менее 50см)</li> <li>▪ прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу</li> <li>▪ бег со скакалкой</li> <li>▪ прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее</li> <li>▪ пробегание под вращающейся скакалкой парами</li> <li>▪ прыжки через большой обруч, как через скакалку</li> </ul>

	<i>Метание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами</li> <li>▪ метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами.</li> <li>▪ Точное поражение цели</li> </ul>
	<i>Лазание.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами по бревну</li> <li>▪ проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд</li> <li>▪ быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице по канату (шесту) способом «в три приема»</li> </ul>
	<i>Подвижные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников</li> <li>▪ Игры-эстафеты</li> <li>▪ игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</li> </ul>

<b><i>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ здоровье как жизненная ценность</li> <li>▪ правила здорового образа жизни</li> <li>▪ некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья</li> <li>▪ связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности</li> <li>▪ некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду</li> <li>▪ гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</li> </ul>
---	---

## 2.2. Содержание образовательной деятельности с детьми.

### Старшая группа разновозрастная (5-7 лет)

Месяц	Образовательные области	Направления деятельности/темы	Основные задачи с детьми	Формы работы (занятия, досуги, праздники, досуги и др).
Сентябрь 2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	«До свидания, лето-здравствуй детский сад!»	-побуждать детей к самооценке и оценке действий; -формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; -убирать спортивный инвентарь при проведении физкультурных упражнений	Беседы, диалоги, игры и эстафеты
	Познавательное развитие		-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня -совершенствовать использование фольклора	Беседы
	Речевое развитие		-поощрять речевую деятельность в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня	Игры с речитативом, загадки на тему осени, скороговорки.
	Физическое развитие		-учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета,	НОД  Праздник «Здравствуй, детский сад!»

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края;</li> <li>-упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге;</li> <li>-развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату, в прыжках с продвижением вперед;</li> <li>-проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);</li> <li>-формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</li> </ul>	<p>Досуг «Собираем урожай»</p> <p>Тематич. занятие «Азбука дорожного движения»</p>
<b>Октябрь 2021г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Золотая осень»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);</li> <li>-обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания;</li> <li>-учить следить за чистотой спортивного инвентаря</li> </ul>	Беседы, игры, эстафеты
	Речевое развитие		-развивать диалогическую форму речи;	Считалки, игры с речитативом, свободное



			-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности	
	Познавательное развитие		-развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи.	Беседы, дидактические игры
	Художественно-эстетическое развитие		-вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку; - продолжить знакомство с народными играми	Упражнения под музыку, игры народов Мира
	Физическое развитие		-учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами); -упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках; -повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие; -проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).	НОД Досуг «До свиданья, осень»  День здоровья «Подвижные игры на воздухе»

<b>Ноябрь 2021 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Это наша Родина»	-побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; -обсуждать пользу закаливания, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную; -следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование .	Беседы, игры, эстафеты
	Познавательное развитие		- учить ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений	Беседы
	Речевое развитие		-поощрять речевую активность детей обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой -совершенствовать использование фольклора.	Игры, считалки, игры с речью и движением
	Физическое развитие		-учить переключать мяч (мал.)из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; -отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; -бег в рассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке	НОД  Тематическое занятие «Когда мы едины –мы непобедимы!»  Спортивный праздник «Вместе с мамой...»

			<p>на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу;</p> <p>-закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой»;</p> <p>-развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие;</p> <p>-рассказывать о пользе закаливания.</p>	
Декабрь 2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Вместе встанем в хоровод - дружно встретим Новый Год!»</b>	<p>- формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками;</p> <p>обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения, учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре;</p> <p>-следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.</p>	Игры, беседы, тематические занятия
	Речевое развитие		<p>-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;</p> <p>-совершенствовать использование фольклора.</p>	Загадки, потешки, считалки, игры на развитие дыхания.
	Физическое развитие		-учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с	НОД

			<p>продвижением вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча;</li> <li>-развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе;</li> <li>-закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону;</li> <li>-рассказывать о пользе дыхательных упражнений;</li> <li>- приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание.</li> </ul>	<p>Тематическое занятие «Не шути с огнем»</p> <p>Досуг «Путешествие за Новогодней елкой»</p>
<b>Январь 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Зимние виды спорта. Мороз спортсмену не помеха»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;</li> <li>-учить правильно подбирать предметы для подвижных игр;</li> <li>- формировать навыки безопасного поведения во время проведения физкультурных упражнений;</li> <li>-учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</li> </ul>	Беседы, игры, наглядная информация. Презентация «Зимние виды спорта»

	Речевое развитие		-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.	Беседы, рассказы, памятки для детей «Правила поведения на улице зимой»
	Художественно-эстетическое развитие		-учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; -продолжить знакомство с народными играми	Народные игры Мира, музыкально – хороводные игры.
	Физическое развитие		-упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, ползать на четвереньках, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; -повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивом равновесием; -рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. -формировать умение перестраиваться в колонне по два; -ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, выполнять поворот во время по сигналу	НОД Досуг «Зимние забавы»  День здоровья «Мороз спортсмену не помеха»
<b>Февраль 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>« Защитники Отечества»</b>	-побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания;	Рассказ, тематические игры, эстафеты

			-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.	
	Познавательное развитие		-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад,вверх-вниз; -учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых игр.	Беседы, малоподвижные игры.
	Речевое развитие		-поощрять речевую активность; -формировать словарь; -совершенствовать использование фольклора	Считалки, диалоги, игры с речитативом
	Физическое развитие		-учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, развивать устойчивость.; -закрепить забрасывание мяча в корзину,навыкэнергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё; -рассказывать о пользе закаливания, физических упражнений.	НОД Тематическое занятие «Мальчишки и девчонки» Музыкально – спортивный праздник «День защитника Отечества»
<b>Март 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>« Женский праздник - 8 Марта»</b>	-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои	Беседы, игры, забавы

			<p>нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);</p> <p>-формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур;</p> <p>-поощрять проявление смекалки, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p>	
	Речевое развитие		<p>-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, и обсуждении правил игры</p>	Загадки, четверостишия, речитатив в играх
	Физическое развитие		<p>-учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега;</p> <p>-упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно;</p> <p>-повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, вползании под рейку в группе, построение в три колонны;</p> <p>-рассказывать о пользе закаливания.</p>	<p>НОД</p> <p>Досуг «А ну-ка, девочки»</p> <p>Развлечение « Мама, я-спортивная семья!»</p>

<b>Апрель 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>« Весну встречаем»</b>	-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); -обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; -формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	Беседы, игры народов Мира
	Познавательное развитие		-учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад,вверх-вниз; - учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр	Беседы, малоподвижные игры.
	Речевое развитие		-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности	Рассказы и хороводные игры.
	Физическое развитие		-разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; -упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель,ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; -рассказывать о пользе закаливания и физических упражнениях.	НОД Досуг «Космическое путешествие»  День здоровья «Весна красна идет»
<b>Май 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Скоро лето красное»</b>	-создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение,	Беседы, игры, эстафеты



			дружелюбие); -формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, дружно выполнять задания.	
	Речевое развитие		-поощрять речевую активность; - совершенствовать использование фольклора.	Загадки, игры с речитативом, имитация
	Физическое развитие		-упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя; -закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; -формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; -проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).	НОД Досуг «День Победы» Анализ физического развития детей
<b>Июль-август 2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие		-развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми	Беседы, игры, эстафеты

			детьми; -развивать умение детей общаться спокойно, без крика.	
	Речевое развитие		-формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая
	Физическое развитие		-повторить игры, изученные ранее развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх, активность; -воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; -формировать желание вести здоровый образ жизни.	НОД  Праздник «Летняя Олимпиада»

### 2.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Подраздел построен с учетом особенностей парциальной программы «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.

Большое значение при реализации программы придается активности самого ребенка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Отбор игр с элементами спорта для занятий в старших группах строится с учетом особенностей внимания, восприятия, памяти, мышления дошкольников данного возраста.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам.

(5-6 лет)

	<i>Спортивные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м)</li><li>▪ <i>баскетбол:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.</li><li>▪ <i>бадминтон:</i> Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.</li><li>▪ <i>настольный теннис:</i> Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений. Учить действовать в парах.</li><li>▪ <i>футбол:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.</li><li>▪ <i>хоккей:</i> Бросание шайбы в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.</li></ul>
--	-------------------------	---

(6-7 лет)

	<i>Спортивные игры.</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>городки:</i> выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит</li><li>▪ <i>баскетбол:</i> забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы, контролировать свои действия в соответствии с правилами, развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.</li><li>▪ <i>бадминтон:</i> Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.</li><li>▪ <i>настольный теннис:</i> Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.</li><li>▪ <i>футбол:</i> Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.</li><li>▪ <i>настольный теннис, бадминтон:</i> правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее</li><li>▪ вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола</li><li>▪ <i>хоккей:</i> вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</li></ul>
--	-------------------------	---

**2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной образовательной программы дошкольного образования детей по физическому развитию.**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
---	---	---	--	---

Индивидуальные достижения в области «Физическое развитие»	-Наблюдение -Анализ физического развития детей	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь-май
---	---	--------------	----------------------------	--------------

### Обследование уровня развития физических качеств

#### Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 10 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

#### Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

#### Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

#### Тесты для определения силы и силовой выносливости

#### Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

#### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал.	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		дев.	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал.	8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		дев.	8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал.	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		дев.	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места ( см)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за	мал.	160-230	175-300	220-350
		дев.	150-225	170-280	190-330

	ГОЛОВЫ, СТОЯ (СМ)				
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

## 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
Сентябрь 2021	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выступление на родительском собрании	
Октябрь 2021	«Здоровый ребенок»	Индивидуальные консультации (по результатам диагностики)	
Ноябрь 2021	«Дружная и спортивная семья»	Спортивный праздник	
Декабрь 2021	«Организация двигательной активности ребёнка дома»	Папка - передвижка	
Январь 2022	«Профилактика вирусных заболеваний»	Памятки для родителей	
Февраль 2022	«Занимаемся, играя»	Оформление стенда	
Март 2022	«Создание системы закаливания в семье»	Беседы, консультации	
Апрель 2022	«Подвижные игры на улице»	Картотека	
Май 2022	«Организация и проведение подвижных игр с детьми дошкольного возраста»	Консультации	
Июль – август 2022	«Безопасное лето»	Тематический стенд	

## 3. Организационный раздел рабочей программы

### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности	Индивидуальный маршрут развития ребенка
---	------------------------------------	-------------------	---

<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-2 раза в год. Спортивные развлечения-1 раз в месяц в каждой возрастной группе. Дни здоровья- 4 раза в год в каждой возрастной группе.</p>	<p>-активность всех детей в двигательной сфере; -использование различных методы обучения, помогающие детям с различным уровнем физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазать; -среда зала должна стимулировать физическую активность детей, желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм; -игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики; -игровое пространство должно быть трансформируемым в зависимости от игры и для самостоятельной деятельности детей.</p>	<p>Игровая деятельность (творческие игры и игры с правилами) 2.Коммуникативная деятельность-общение и взаимодействие со взрослыми и детьми-рассказы о здоровье и т.д. 3.Самообслуживание и бытовой труд-поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий). 4.Двигательная деятельность -дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей, физ. минутки. 5. Познавательная-исследовательская-дидактические игры, проблемные ситуации и игры. 6. Музыкальная деятельность-танцы детской аэробики, музыкальные разминки. 7. Восприятие художественной литературы и фольклора-занятия тематические по сказкам, литературные произведения, игры народов Мира. 8. Конструирование-игры и эстафеты с различными построениями (из кубиков, по схемам, пазлы). 9. Изобразительная-игры и эстафеты с</p>	<p>1. Партнерские отношения взрослого и ребенка (взрослый участвует в решении поставленной задачи наравне с детьми). 2.Принятие ребенка таким, какой он есть, вера в его способности, развитие его индивидуальности, учет характера и интересов. 3. Формирование у ребенка различных позитивных качеств, в том числе в отношении со взрослыми и детьми. 4. Предоставлять ребенку самостоятельность, оказывать поддержку, если что-то то получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно. 5. Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре. 6.Приучать детей думать самостоятельно, не бояться высказывать свое мнение.</p>
--	--	--	---

		рисованием.	
--	--	-------------	--

### Структура физкультурного занятия в зале

Возрастная группа	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Продолжительность частей занятия			Количество образовательных занятий по физической культуре
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
(5-6 лет)	25 мин.	4 мин.	19 мин.	2 мин.	2
(6-7 лет)	30 мин.	5 мин.	22 мин.	3 мин.	2

### Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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 составлении конспектов 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) - 2 мин.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) - 22 мин.

### 3.2. Расписание НОД по физической культуре в зале

Возраст детей	Дни недели				
	П	В	С	Ч	П
(5-6 лет)	-	09.30-10.00	-	09.30-10.00	-
(6-7 лет)	-	09.30-10.00	-	09.30-10.00	-

### 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Группы	Продолжительность НОД по физическому развитию	Количество НОД по физическому развитию <u>в неделю</u>
Старшая группа разновозрастная	25 минут	3 (1 на улице)



--	--	--

### 3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) в музыкально-физкультурном зале построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства зала, представляет возможности для целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

#### Оснащение музыкально-физкультурного зала:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 1 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Тележка для спортивного инвентаря – 1 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые ( различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 6 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 25 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Мини-батут 54" диаметр 138 см – 2 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 4 шт
- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Лабиринт игровой – 1 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

На участке имеется: спортивный комплекс для проведения физкультурных занятий на улице.

- Гимнастические стенки – 4 шт.
- Лабиринт игровой – 1шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.

#### **Перспективный план обогащения развивающей предметно-пространственной среды музыкально-физкультурного зала 2021-2022 учебного года**

<b>Образовательная область</b>	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>	
Физическое развитие	<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>

	-пополнение картотеки общеразвивающими упражнениями по возрастам; -оформление папки занятий родителей с детьми дома; -оформление картотеки игровых заданий и упражнений; -пополнение атрибутов для проведения физ.занятий; -оформление конспектов физкультурных досугов и праздников. -приобретение волейбольного оборудования (сетки, мячи)	Сентябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Май
--	---	---

### 3.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Программа «Играем на здоровье» реализуется в образовательной области «Физическое развитие», раздел «Физическая культура», во время проведения физкультурных занятий, в режимных моментах во время проведения прогулки, самостоятельной деятельности детей.

### 3.6.Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).

Программа технологии	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<b>Физическое развитие</b>	Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников»-СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008,-656с. «К здоровой семье через детский сад» В.Н.Коваленко «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез,2014г. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: «ВЛАДОС». - 2004 Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: «ВЛАДОС». - 2002 Парциальная образовательная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет "Играйте на здоровье!" Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Старшая группа. Бойко В.В. Юные олимпийцы.
<b>Педагогические технологии</b>	1. Педагогические здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья: Ритмопластика (А.И. Буренина) Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников (Э.Г. Чурилова)

	<p>Фитбол - гимнастика (Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников)</p> <p>2. Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни:          Коммуникативные игры (Бойков Д.И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться: Руководство для детского психолога и логопеда)          "Навстречу друг другу" М.Н. Попова, "Психогимнастика Е.А. Алябьева, М.И. Чистяков.          Цикл занятий "Уроки здоровья" Разработан педагогическим коллективом под руководством инструктора по физической культуре Е.В. Луниной.</p>
<p><b>Педагогическая диагностика</b></p>	<p>Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, М.В.Крулехт, Т.С.Грядкина и др.          «Мониторинг в детском саду»- СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011 Петренкина          Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дис. Канд. Пед.наук/ Н.Л. Петренкина. – СПб., 2004г. 151с.</p>