

ПРИНЯТО

Общим собранием работников

ГБДОУ детский сад №51

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

с учетом мнения совета родителей

(законных представителей)

ГБДОУ детский сад №51

Московского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре в группе
компенсирующей направленности
на 2021 – 2022 г.

Инструктор по физической культуре:
Коноплева Яна Сергеевна

2021 г.

Содержание программы

1.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	3
1.3.Планируемые результаты освоения программы	4
2. Содержательный раздел.	5
2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.	5
2.2. Интеграция образовательных областей	8
2.3. Комплексно-тематическое планирование	9
2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2019/20 уч.год.	18
2.5. План основных мероприятий на 2019\20 уч.г.	19
3. Организационный раздел	21
3.1.. Учебный план на 2019-2020учебный год	21
3.2. Режим двигательной активности	21
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	25
Список литературы	26

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре компенсирующей направленности для детей от 6 до 7 лет на 2021-2022 учебный год разработана в соответствии с:

- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 51 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга;

Программа направлена на создание условий для всестороннего развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа включает систему коррекционно-развивающей работы для детей с нарушениями речи с учётом интеграции пяти образовательных областей.

Реализация рабочей программы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому, выявление и развитие индивидуальных способностей и склонностей, преодоление проблем развития.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО структура рабочей программы включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цели и задачи программы.

1. **Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре. Обеспечение образования по образовательной области – физическому развитию, с учетом ограниченных возможностей здоровья (тяжелое нарушение речи).

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- Охрана жизни и укрепление физического и психологического здоровья детей;
- Проведение коррекции (исправление и ослабление) негативных тенденций развития; Проведение профилактики вторичных отклонений в развитии и трудностей в обучении на начальном этапе.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

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

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

У ребенка сформированы основные физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Владеет основными видами движений.

Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.

Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Старшая группа ((5-6 лет).

1. *Основные движения.*
2. **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
3. **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
4. **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
5. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
6. **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не

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

7. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
8. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

1. **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
2. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

5. **Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
6. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

7. **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
8. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

5. Подвижные игры

9. **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
10. **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто делает меньше прыжков?», «Классы».
11. **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
12. **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
13. **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
14. **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
15. **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

Структура непрерывной образовательной деятельности.

Согласно п. 12.5 раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:

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

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

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

Структура оздоровительно-игрового часа на улице.

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

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

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

2.2. Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Интеграция
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждение к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p><i>коммуникация:</i> Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p>

	<p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	<p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</p> <p>Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<p>Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.</p> <p>Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.</p> <p><i>Чтение художественной литературы</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>

2.3. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2021\22 уч. год

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа компенсирующей направленности.)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками

Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным

	набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	правой и левой ногой между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	и «Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

		(две ноги по бокам- одна нога в середине)		
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	и «Хитрая лиса»	с «Эстафета рюкзачком»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает-летает».	не «Найди и промолчи»	и «Подарки»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса и курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди промолчи»,	«Стоп»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах			

	стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной

	обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	5. Прокатывание обручей друг другу	и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

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

Малоподвижные игры	«Найди промолчи»	и «Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь дальше будешь»
--------------------	------------------	--------------------	-----------------------	----------------------------

ИЮНЬ

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

2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2021/22 уч.год.

	Тема, содержание	Срок проведения	Формы организации
	«Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях обучения спортивным играм в летнее время	сентябрь	Выступление на родительских собраниях:
	«10 советов родителям»	сентябрь	Памятка
	«Физкультура в детском саду и дома» - соблюдение режима дня; - проведение утренней гимнастики; - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе.	октябрь	Консультация
	«Наш веселый звонкий мяч»	ноябрь	Занятие с родителями
	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	декабрь	консультация
	«Как мы просыпаемся»	декабрь	Памятка
	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома» - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - режим дня дома	декабрь	Выступление на родительских собраниях:
	«Растим детей здоровыми», крепкими, жизнерадостными» - развитие физических качеств у детей	январь	Консультация
	«Как устроить спортивный уголок в квартире» - упражнения на спортивном комплексе	январь	Индивидуальная консультация:
	Выставка фотографий « Как мы занимаемся физкультурой в детском саду»	февраль	Выставка
	Забавы на Масленицу	март	Праздник
	«Физкультурно-оздоровительная работа в течении года»	март	Индивидуальная консультация:
	«Советы родителям по обучению детей спортивным играм»	апрель	Памятка

	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - принципы закаливания - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний	апрель	Индивидуальная консультация:
	«Семь родительских заблуждений о морозной погоде» - как правильно одеть ребенка; - сколько времени гулять с ребенком; - должен ли гулять простуженный ребенок.	март	Индивидуальная консультация:
	«Как правильно выбрать велосипед ребенку»	май	Памятка
	«Морское путешествие» - с участием родителей	май	развлечение
	«Здоровый ребенок наша цель» - ознакомление родителей с результатами диагностики; - как организовать отдых детей	Апрель-май	Выступление на родительских собраниях:
	«День защитника Отечества», «Мама, папа я - спортивная семья»	Февраль, апрель	Участие родителей в музыкально-физкультурных праздниках
	для родителей по теме: «Физическое воспитание детей»	В течении года	Оформление стендов

2.5. План основных мероприятий на 2021\22 уч.г.

Месяц	Тема мероприятия	Формы мероприятий
Сентяб	Спортивные мероприятия (совместно с родителями);	«Осенний марафон» (Игровые задания и спортивные состязания на улице)
	День знаний.	Совместно с музыкальным руководителем
Октябрь	Неделя здоровья, спорта и безопасности жизнедеятельности.	Спортивный досуг «В гостях у Витаминки»
	Праздник Осени.	Совместно с музыкальным руководителем

Ноябрь	День Матери.	Совместно с музыкальным руководителем
Декабрь	Тренинг родителей по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	Совместное занятие с родителями
	Праздник Новогодней елки.	Совместно с музыкальным руководителем
Январь	Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни.	Спортивные состязания на лыжах
Февраль	«Наши папы молодцы, наши папы удалцы!»	Спортивные, соревнования, приуроченные к Дню Защитника Отечества, среди пап
Март	Весенний концерт для мам.	Совместно с музыкальным руководителем
	Праздник «Масленица».	Совместно с музыкальным руководителем
	Спортивный досуг «На дороге не зевай!»	Совместно с логопедом и психологом
	День Здоровья	«Детям - спички не игрушка!», спортивный досуг
май	День Победы.	Совместно с музыкальным руководителем
	День рождения Санкт-Петербурга.	
	Праздник выпускников	
июнь	Наш А.С. Пушкин.	Совместно с музыкальным руководителем
	Праздник русской березки.	
	Мы – юные пожарники. Спортивно-музыкальный досуг.	

3. Организационный раздел.

3.1. Учебный план на 2021-2022 учебный год

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

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 августа.

Длительность непрерывной образовательной деятельности (ООД) в подготовительной группе:

Возраст	№ группы	Продолжительность ООД: занятий/мин		
		1 занятия (НОД) мин.	В день всего	В неделю всего
6-7 лет	2	30	3/90	14/420

Количество ООД (занятий) в неделю/в подготовительной группе

№ группы, возраст	Физическое развитие (с 1 сентября по 31 августа)	Итого в неделю/в год
2 (6-7 лет)	3/144	14/564

3.2. Режим двигательной активности

Режимные моменты	5-6 лет		6-7 лет	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Прием, осмотр, игры, Дежурство; Утренняя Гимнастика	7.00-8.30	1 час 30 мин	7.00-8.30	1 час 30 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	15 мин.	8.30-8.50	15 мин.
Игры, подготовка к НОД	8.55-9.00	5 мин.	8.50-9.00	5 мин.
НОД	9.00-10.00	35 мин.	9.00-11.05	40 мин.
Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке	10.00-10.20	15 мин.	10.50-11.10	15 мин.
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.20-12.15	1 час 55 мин.	11.10-12.30	1 час 20 мин
Возвращение с прогулки, игры	12.15-13.00	25 мин.	12.30-13.00	15 мин.
Подготовка к обеду, обед				
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00		13.00-15.00	
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры	15.00-15.15	10 мин.	15.00-15.15	10 мин.
Чтение, игры, самостоятельная	15.15-16.00	45 мин.	15.15-16.00	45 мин.

деятельность, экспериментирование и труд,				
Подготовка к полднику. Полдник	16.00-16.30	10 мин.	16.00-16.30	15 мин.
Игры. Подготовка к прогулке.	16.30-16.45	15 мин.	16.30-16.50	20 мин.
Прогулка	16.45-17.45	1 час	16.50-17.45	1 час
Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	17.45-18.00	15 мин.	17.45-18.00	15 мин.
Всего:	7 часов 40 мин.		7 часов 15мин.	

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Физкультурные залы:

- спортивные комплексы из мягких модулей, шведские лесенки, скамейки (гимнастические маты, мячи набивные и гимнастические различных размеров, надувные мячи, обручи, палки, кольцебросы, дуги для подлезания, скамейки, скакалки, баскетбольные стойки, доски с ребристой поверхностью, дорожка массажная, массажные мешочки, комплексно-тематический набор по пожарной безопасности, канат, , тренажеры для ног и осанки для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и т.д.);

- музыкальный центр;

- методический материал педагога по физической культуре (сценарии спортивных праздников, методическая литература по физическому воспитанию детей, авторские занятия, иллюстрированный наглядный материал по правильному выполнению физических упражнений для педагогов и родителей).

3.4. Список литературы:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, М., Мозаика-Синтез, 2014
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М., Мозаика-Синтез, 2014
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М., Мозаика-Синтез, 2014
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014
5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. М., Мозаика-Синтез, 2014
6. Основная образовательная программа "От рождения до школы". Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Мозаика-синтез 2015г