

МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 29.08.2024 г., протокол № 1

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»
от 29.08.2024 № 109
_____/О.А. Жидких/

Рабочая программа
по реализации образовательной области:
Физическое развитие

Подготовительная к школе группа

Форма организованной

образовательной деятельности: физкультурное занятие

Формы организации детей: групповая

Автор-составитель: инструкторы по физической культуре Чернова Г.Н. Степанкова К.С.

2024-2025 учебный год
г. Рассказово

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка.

- 1.1. Нормативно-правовая база образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Интеграция с другими образовательными областями.
- 1.4. Основные принципы
- 1.5. Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет
- 1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Режим реализации программы
- 2.2. Задачи образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности
- 2.4. . Результаты образовательной деятельности
- 2.5. Перспективно - тематическое планирование
- 2.6. Работы с родителями.

3. Организационный раздел:

- 3.1 Методическое обеспечение реализации рабочей программы
 - 3.2. Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).
- Приложение №1 Модель двигательного режима в подготовительной к школе группе

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 6 - 7 лет составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, ФОП ДО, ОП ДОУ и авторской целевой программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 7 «Золушка» «Растём здоровыми»

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастом детей, что даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка, гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В процессе занятий происходит интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014».
8. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

1.2 Цели и задачи программы.

Цель. *Гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.*

Задачи программы:

- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма;
- Развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику обеих рук;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3 Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Интеграция с другими образовательными областями

| <i>Образовательная область</i> | <i>Задачи</i> |
|---|---|
| <i>Социально-коммуникативное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр.➤ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.➤ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой. |
| <i>Познавательное развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение.➤ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок. |
| <i>Речевое развитие</i> | <ul style="list-style-type: none">➤ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей. |

| | |
|---|---|
| <i>Художественно-эстетическое развитие</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ➤ Развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей. |
|---|---|

1.4. Основные принципы программы.

Программа соответствует следующим принципам:

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим).

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Старший дошкольный возраст — время активного социального развития детей. В этот период начинает

складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь развития — от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Режим реализации программы.

| <i>Возраст детей</i> | <i>Общее количество занятий в год</i> | <i>Количество занятий в неделю</i> | <i>Длительность занятий</i> | <i>Форма организации занятий</i> |
|------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|
| для детей 6 – 7 лет | 108 | 3 занятия, одно из которых проводится на открытом воздухе | 30 мин. | групповая |

2.2. Задачи образовательной деятельности.

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

2.3 Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «пугающе», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в

спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 мячей на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице;

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее;

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота.

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие

преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

2.4. Результаты образовательной деятельности.

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные)
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

2.5. Перспективно-тематическое планирование.

Сентябрь 1 неделя.

Тема: Готовимся к школе

«Прогулка по осеннему лесу»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
| <p>Учить детей строиться в шеренгу, выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега колонной по одному, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ползании и прыжках.</p> <p>Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> | <p>Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».</p> <p>Мы идём во лесок Будь внимателен дружок Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Мы по мостику пойдём На тот берег попадём. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Через кочки мы шагаем Выше ноги поднимаем. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Лес дремучий, ниже ветки Испугались наши детки. На коленях поскорей Этот путь преодолей. Ходьба на четвереньках.</p> <p>Будем медленно идти Дождь застигнет нас в пути. Легкий бег.</p> <p>Мы пришли с тобой дружок В осенний красочный лесок. ходьба, построение в 2 колонны.</p> | <p>Упражнения с осенними листьями под песню Юдиной «Осень пришла...»</p> | <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.</p> <p>2 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3 Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>*</p> <p>1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>2 Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и толкаясь пятками.</p> <p>3 Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.</p> | <p>«Не оставайся на полу»</p> | <p>Долго мы в лесу гуляли И немножечко устали. Мы сейчас отдохнём И опять гулять пойдём.</p> <p>Ходьба по кругу. Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза и отдыхают под спокойную музыку 2-3 мин</p> |

Сентябрь 2неделя.

Тема: Кладовая природы. Труд людей осенью

«Спортивный огород»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>Закреплять навыки двигательной активности, развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию. Закреплять знания об овощах, фруктах, об осени. Воспитывать чувство коллективизма, соперничества, дружбы.</p> | <p>Осенняя пора – приятное время для всех, потому что в это время люди собирают урожай с полей и огородов. Вот и мы сегодня будем собирать урожай с огорода. На огород мы пойдём И овощей там наберём</p> <p>Ходьба в колонне. Дорога коротка, узка, Идём, ступая мы с носка</p> <p>Ходьба на носках руки у плеч. И по бордюру мы идём, И приседаем мы на нём.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с приседанием. Потом обходим деревца</p> <p>Ходьба «змейкой» между предметами. И пробежимся мы слегка</p> <p>Бег «змейкой» Снова вместе мы идём, И разминку проведём.</p> <p>Ходьба, перестроение в 2колонны</p> | <p><i>Упражнения под песню Ольги Осиповой «Осень щедрая пора...»</i></p> | <p><i>Загадывание загадок об овощах и фруктах</i></p> <p>Эстафеты. 1 «Посади и собери картофель» 2»Быстро передай яблоки» 3 «Рассортируй овощи и фрукты» 4 «Перенеси картошку ложкой»</p> | <p>Существуют животные, которые хотят полакомиться нашим урожаем, например, кроты, мыши, зайцы. Поэтому человек старается охранять его. Давайте поиграем в весёлую игру «Зайцы в огороде»</p> | <p>Все мы знаем овощ под названием капуста. Теперь давайте вспомним, как её заготавливают на зиму. Сейчас мы все вместе займёмся засолкой вкусной капусты.</p> <p><i>Пальчиковая игра «Солим капусту»</i> Мы капусту рубим, рубим. <i>Дети постукивают ребром ладони о колени.</i> Мы капусту трём, трём. <i>Трут кулачками друг о друга.</i> Мы капусту солим, солим. <i>Потирают пальцы, словно сыплют соль.</i> Мы капусту жмём, жмём. <i>Энергично сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.</i></p> |

Сентябрь 3 неделя.

Тема Семья и семейные традиции

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. (Без предметов) | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|---------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Упражнять в | Построение в колонну, | Без чего на белом свете | 1. Ходьба по скамейке с | Эстафета | Спокойная |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>различных видах ходьбы и бега, в катании и бросании мяча фитбола; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках. Развивать ловкость</p> | <p>проверка осанки и равнения. Сегодня мы с вами поговорим о семье. Излучает она свет, От улыбки ямочка... Никого дороже нет, Чем родная...Мамочка. Ходьба на носках руки в стороны; Кто научит гвоздь забить, Даст машину порулить И подскажет, как быть смелым, сильным, ловким и умелым? Все вы знаете, ребята, - Это наш любимый. Папа. Ходьба на пятках; Всё хозяйство: лебеда, Да хохлатка Рябушка, Но ватрушками всегда Нас накормит... Бабушка. Ходьба на внешней стороне стопы; Мочит в тёплом молоке Он кусочек хлебушка, Ходит с палочкой в руке Наш любимый... Дедушка. Бег со сменой ведущего; ходьба, перестроение в 3 колонны</p> | <p>Взрослым не прожить и детям? Кто поддержит вас, друзья? Ваша дружная. Дети Семья. А чтобы семья была здоровая, необходимо всем и взрослым и детям делать зарядку. Упражнения под песню В. Высоцкого «Утренняя гимнастика»</p> | <p>палкой в руках, с остановкой на середине и перешагиванием через палку. 2. Прыжки в высоту с разбега «Достань до предмета» 3. Катание друг другу больших мячей фитболов. * 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Перебрасывание друг другу мячей фитболов</p> | <p>«Мамины помощники» <i>(Дети стоят двумя колоннами на линии старта. На финише лежит обруч, в котором стоит ведро с кубиками. Первый игрок команды бежит к финишу и высыпает кубики в обруч, второй игрок с помощью совка и веника собирает кубики в ведро. И так через одного)</i></p> | <p>ходьба в колонне по одному.</p> |
|--|--|---|--|---|---|

Сентябрь 4 неделя.

Тема Мой город

«В деревне»

| Задачи | Вводная часть | О.Р.У. (Что увидел я в колхозе?) | О.В.Д. | Подвижная игра | Заключительная часть |
|-----------|---------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------------------|
| Упражнять | Мы идём, идём, идём | <i>1 Видел, как кладут стога.</i> | 1 Ходьба по | <i>Игра –</i> | Хорошо в |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------------------------|--|
| <p>детей в равновесии, ползании, метании, прыжках; закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве, творческое воображение.</p> | <p>До деревни дойдём. Ходьба в колонне. Ты дружной, дружной шагай, ноги выше поднимай Все преграды на дороге Не боюсь, переступай. Ходьба с высоким подниманием бедра. Впереди большая лужа По мосту пройти нам нужно Боком, боком, не спеша Мы шагаем чуть дыша. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Не шумим и не поём Словно мышки мы идём На носочках мы идём Не шумим и не поём. Ходьба на носках. Будем медленно идти Дождь застигнет нас в пути. Бег в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба, построение в 3 колонны.</p> | <p>А стога под облака. Раз, два, три - потянись повыше ты. И.п. о.с, руки у плеч. В: 1 – подняться на носки, руки вверх 2 – и.п. 2 Видел я, как травы косят. И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу. В: повороты вправо (влево) с движениями рук. 8 раз. 3 Вот колодец, там вода и вкусна и холодна. Низко кланяется ей деревянный журавель. И.п. то же, руки на поясе. В: 1 – наклон вперёд, коснуться руками пола 2 – и.п. 8 раз. 4 На пригорке мельница Кружится и вертится. И.п. ноги слегка расставить, руки внизу. В: 1-4 круговые движения рук перед собой – внутрь 5-8 наружу. 5 Вот какая рыба там, Попадала в сети к нам. И.п. лежа на животе руки впереди. В: 1-2 поднять руки и ноги от пола, прогнуться, 3- 4 и.п. 7 раз. 6 Вот по полю скачут кони – Даже ветер не догонит. И.п. о.с. руки за спиной. В: 1- поднять правую (левую) ногу 2-и.п. 7Ра, два, три. Раз, два, три – вот весёлые прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.</p> | <p>гимнастической скамейке, перешагивая через «кочки»</p> <p>2 Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3 Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>*</p> <p>1 Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2 «Попади в корзину» - баскетбольный вариант расст. – 3м.</p> <p>3 Прыжки через скакалку вращая её вперёд.</p> | <p>эстафета «Вытяни репку»</p> | <p>деревне жить, За грибами в лес ходить! Но приехал паровоз и меня домой увёз. Ходьба в колонне, имитируя движения поезда.</p> |
|--|---|---|--|---------------------------------------|--|

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова и др. – С-П.: Детство-Пресс, 2010.

Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева и др. – С-П.: Детство-Пресс, 2014.

Методические советы к программе «Детство»

«Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Л.И. Пензулаева Москва 2001 г

«Физическая культура дошкольников» Л.Д.Глазырина Москва 2001

План-программа Целевая программа «Растем здоровыми». Автор: коллектив МДОУ детского сада № 7

Программа «Физкультура от 3-х до »

Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000

Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование Н.В. Микляева 2011 г.

Зеленый огонек здоровья (старшая группа). Методическое пособие для педагогов ДОУ. М.Ю. Картушина Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2005

Физическое развитие детей 2 – 7 лет (Развернутое перспективное планирование по программе «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова Волгоград: Учитель, 2012.

Занятия физической культурой в ДОУ (Основные виды, сценарии занятий)

Л.А. Обухова, Л.Г. Горькова. Москва 2005

Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников Н.Ф. Дик М.: ООО «ТИД «Русское слово - РС», 2007.

Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет (Планирование, конспекты занятий) В.В. Гаврилова. Волгоград: Учитель, 2009.

Утренняя гимнастика в детском саду. (Упражнения для детей 3 – 5 лет) Т.Е. Харченко Москва МОЗАИКА - СИНТЕЗ 2008

Утренняя гимнастика в детском саду. (Упражнения для детей 5 – 7 лет) Т.Е. Харченко Москва МОЗАИКА - СИНТЕЗ 2008

Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет Л.Н. Волошина Издательство АРКТИ Москва 2004

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ Практическое пособие О.Н. Моргунова Воронеж: ТЦ «Учитель» 2005

Физическое воспитание дошкольников В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина М.: Издательский центр «Академия», 2000

Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ Т.А. Тарасова М.: ТЦ Сфера, 2005

Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении (из опыта работы) Н.С. Голицына. Москва 2004

Веселая физкультура для детей и их родителей занятия, развлечения, праздники, походы О.Б. Казина Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005.

Подвижные игры для дошкольников И.А. Агапова, М.А. Давыдова М.: АРКТИ, 2008.

Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

Спортивные праздники в детском саду Пособие для работников дошкольных учреждений З.Ф. Аксенова М.: ТЦ Сфера, 2004.

Спортивные мероприятия для дошкольников 4 – 7 лет М.А. Давыдова М.: ВАКО, 2007.

Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях Л.М. Алексеева Ростов н/Д: «Феникс», 2005

Праздники в детском саду Г.А. Лапшина. – Волгоград: Учитель, 2004.

Расписание занятий

| ФИО | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| Чернова Г.Н. | №8 10.30-11.00 | | | №8 12.00-12.30 | №8 10.55-11.25 |
| Степанкова К.С. | №11 11.10-11.40 | №11 12.00-12.30 | №11 10.20-10.50 | | |

3.2. Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: фотоаппарат, музыкальный центр, проектор, ноутбук.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

| №п/п | Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
|------|---|--|----------------------|
| 1 | Гимнастическая стенка: деревянная | В-260с м, Ш.пролета-80см Диаметр рейки -50мм. Расстояние между рейками 20см | 4 шт. |
| 2 | Мат гимнастический цветной (искусственная кожа) | 100см *100см*10см | 4 шт. |
| 3 | Скамейка гимнастическая | Дл.-4м Ш.-25см В.-30см | 6 шт. |
| 4 | Доска с ребристой поверхностью Доска гладкая | Дл-150см. Ш-25см, Дл-170см. Ш-20см, | 2шт 6 шт. |
| 5 | Дуги: | В -60 см, 50см, 40см | 6шт |
| 6 | Канат х/б Верёвочные лестницы | Дл-5м и 3 м диаметром 30мм | 2шт 2шт. |
| 7 | Фитболы | Диаметром 45 см Диаметром 50 см Диаметром 60см | 8шт. 10шт 15шт |
| 8 | Мяч баскетбольный | | 4 шт. |
| 9 | Мячи с шипами | | 8 шт. |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------------|
| 10 | Мячи: большие -средние -малые | Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм | 20шт. 25 шт. 40шт. |
| 11 | Мешочки для метания | 100 - 200 гр. | 25шт |
| 12 | Обручи: Малые Большие | Диаметр 55см 80 см | 25шт. 15 шт. |
| 13 | Палки гимнастические: Короткие длинные | Длина 50см Длина 75см | 20шт 40шт. |
| 14 | Скакалки | 1000-1200мм-1500мм | 40шт. |
| 15 | Шнур плетеный короткий | 4 м | 2шт. |
| 16 | Лыжи деревянные Санки Клюшки Шайбы | | 40 шт. 2шт. 4шт. 2шт. |
| 17 | Дартс | | 3шт |
| 18 | Конусы для разметки: Малые Большие | | 10шт 12шт. |
| 19 | Флажки | | 60 шт |
| 20 | Кегли Булавы | | 25шт. 10шт. |
| 21 | Секундомер Свисток судейский | | 1шт 1шт. |
| 22 | Ракетки для бадминтона, воланы | | 20 шт 20 шт. |
| 23 | Коврики для профилактики плоскостопия Тренажёры для профилактики плоскостопия | | 8 шт. 15шт. |
| 24 | Детские тренажеры: Велотренажёр «Гребля» «Для ходьбы» | | 1шт. 1шт. 1шт. |
| 25 | Погремушки, султанчики, платочки, ленты. | | по 20 ш 1шт. |
| 26 | Подборка атрибутов и пособий для развлечений | По теме досуга | |

| | | | |
|----|--|--|-------------|
| 27 | Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,) | | по теме игр |
| 28 | Авторские пособия и атрибуты | | |

Приложение № 1

Модель двигательного режима в подготовительной к школе группе.

| № | Виды деятельности | Особенности организаций |
|--|--|--|
| 1. Физкультурно – оздоровительные занятия | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика а) игра; б) спортивные упражнения | 10 – 12 минут 4 - минуты 8 - минут |
| 1.2 | Двигательная разминка между ООД | 7 – 10 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | На одной ООД 3 – 5 минут |
| 1.4 | Подвижная игра и физические упражнения на прогулке | 25 – 30 минут |
| 1.5 | Оздоровительный бег | 3 – 7 минут |
| 1.6 | Индивидуальная работа по развитию движений | 10 – 12 минут |
| 1.7 | Прогулки – походы в лес | 1,5 – 2 часа |
| 1.8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами | 8 минут |
| 1.9 | Массаж стоп | 3 минуты |
| 1.10 | Корректирующая гимнастика | 10 – 12 минут |
| 1.11 | Логоритмическая гимнастика | 3 – 5 минут |
| 2. Организованная деятельность | | |
| 2.1 | Музыка | 20 – 25 минут |
| 2.2 | Физическая культура | 30 минут |
| 3. Самостоятельная двигательная деятельность | | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

| 4. Физкультурно – массовые мероприятия | | |
|---|--|--|
| 4.1 | Неделя здоровья | 2 – 3 раза в год |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурный праздник | 1 раз в квартал |
| 4.4 | Игры – соревнования | 2 раза в год |
| 4.5 | Спартакиады | 1 раз в год |
| 5. Совместно – организационная работа ДОУ и семьи | | |
| 5.1 | Домашние задания | По желанию родителей |
| 5.2 | Участие в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях | Во время подготовки физкультурных досугов, праздников, недель здоровья |

(ООД) – организованная образовательная деятельность

