

Принято на заседании
педагогического совета
от 28.08.2025 г., протокол № 1

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»
от 28.08.2025 № 134
_____/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.

2025-2026 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>
	➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образова-

<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	тельной 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>	➤ 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>	➤ 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>	➤ 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 семьей;
- 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, закаливания. 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, разноименными, разнонаправленными, поочередными 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 «постурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; 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 (5х10 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
Учить детей строиться в шеренгу, выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	Упражнения с осенними листьями под песню Юдиной «Осень пришла....»	1 Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. 2 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3 Прыжки из обруча в	«Не оставайся на полу»	Долго мы в лесу гуляли И немножечко устали. Мы сейчас отдохнём И опять гулять пойдём. <i>Ходьба по кругу. Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза</i>

навыки ходьбы и бега колонной по одному, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ползании и прыжках. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Через кочки мы шагаем Выше ноги поднимаем. Ходьба с высоким подниманием колен. Лес дремучий, ниже ветки Испугались наши детки. На коленях поскорей Этот путь преодолей. Ходьба на четвереньках. Будем медленно идти Дождь застигнет нас в пути. Легкий бег. Мы пришли с тобой дружок В осенний красочный лесок. ходьба, построение в 2 колонны.		обруч на двух ногах. * 1 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше. 2 Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и толкаясь пятками. 3 Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.		<i>и отдыхают под спокойную музыку 2-3 мин</i>
--	---	--	--	--	--

Сентябрь 2неделя.

Тема: Кладовая природы. Труд людей осенью

«Спортивный огород»

Задачи	Вводная часть	О.Р.У.	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
Закреплять навыки двигательной активности, развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию. Закреплять	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 Ходьба в колонне. Дорога коротка, узка, Идём, ступая мы с носка	<i>Упражнения под песню Ольги Осиповой «Осень щедрая пора...»</i>	Загадывание загадок об овощах и фруктах Эстафеты. 1 «Посади и собери картофель» 2»Быстро передай яблоки» 3 «Рассортируй овощи	Существуют животные, которые хотят полакомиться нашим урожаем, например, кроты, мыши, зайцы. Поэтому человек старается охранять его. Давайте поиграем	Все мы знаем овощ под названием капуста. Теперь давайте вспомним, как её заготавливают на зиму. Сейчас мы все вместе займёмся засолкой вкусной капусты. <i>Пальчиковая игра «Солим капусту»</i> Мы капусту рубим, рубим. <i>Дети постукивают</i>

знания об овощах, фруктах, об осени. Воспитывать чувство коллективизма, соперничества, дружбы.	Ходьба на носках руки у плеч. И по бордюру мы идём, И приседаем мы на нём. Ходьба боком приставным шагом с приседанием. Потом обходим деревца Ходьба «змейкой» между предметами. И пробежимся мы слегка Бег «змейкой» Снова вместе мы идём, И разминку проведём. Ходьба, перестроение в 2 колонны		и фрукты» 4 «Перенеси картошку ложкой»	в весёлую игру «Зайцы в огороде»	ребром ладони о колени. Мы капусту трём, трём. Трут кулачками друг о друга. Мы капусту солим, солим. Потирают пальцы, словно сыплют соль. Мы капусту жмём, жмём. Энергично сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.
---	--	--	---	--	---

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 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	Построение в колонну, 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.	Без чего на белом свете 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»	1. Ходьба по скамейке с 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	Эстафета «Мамины помощники» (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	Спокойная ходьба в колонне по одному.

	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		обруч. 3. Перебрасывание друг другу мячей фитболов	помощью совка и веника собирает кубики в ведро. И так через одного)	
--	---	--	--	--	--

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 детей в равновесии, ползании, метании, прыжках; закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в	Мы идём, идём, идём До деревни дойдём. Ходьба в колонне. Ты дружной, дружной шагай, ноги выше поднимай Все преграды на дороге Не боясь, 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	1 Видел, как кладут стога. 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	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через «кочки» 2 Ползание по скамейке с мешочком на спине. 3 Прокатывание обручей друг другу. * 1 Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2 «Попади в корзину» - баскетбольный вариант	Игра – эстафета «Вытяни репку»	Хорошо в деревне жить, За грибами в лес ходить! Но приехал паровоз и меня домой увёз. Ходьба в колонне, имитируя движения поезда.

пространстве, творческое воображение.	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.	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.	расст. – 3м. 3 Прыжки через скакалку вращая её вперёд.		
---	--	--	---	--	--

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.	№ 4 11.10-11.40 № 10 12.00-12.30	№ 10 11.15-11.45	№ 4 12.00-12.30	№ 10 10.20-10.50 № 4 11.00-11.30	
Степанкова К.С.		№ 2 12.00-12.30	№ 2 11.00-11.30	№ 2 16.10-16.40	

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		10шт

	Большие		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 ш1шт.
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	Корригирующая 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