

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 58 Колпинского района  
Санкт – Петербурга  
ГБДОУ детский сад № 58 Колпинского района СПб

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол от «31» 08 2020 г. № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим

О.М. Базулько

Приказ от «01» 09 2020 г. № 89

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
Корман Жанны Юрьевны  
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)  
на 2020 – 2021 учебный год

Санкт – Петербург  
2020

## **1.Целевой раздел рабочей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Проектирование образовательной работы с детьми 5-6 лет строится учетом нормативно – правовой базы:

- *нормативно – правовые акты Российской Федерации:*

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) ст. 43, 72

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года)

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г N 30038)

4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"(вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28564)

- *локальные акты:*

1. Устав ГБДОУ №58

2. Образовательная программа ГБДОУ №58

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5-6 лет. Основной формой работы является НОД по физическому развитию:

- сюжетного типа
- игрового типа
- классического типа
- ритмическая гимнастика
- контрольно-проверочного типа
- НОД на улице

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, способствует физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане

всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей. Эмоциональный фон, интересные действия в играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации программы:

Цель	Обеспечение разностороннего физического развития детей посредством организации различных форм физического воспитания.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</li> <li>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);</li> <li>- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои достижения и движения товарищей;</li> <li>- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</li> <li>- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками и малышами.</li> </ul> </li> <li>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ol>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</li> <li>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</li> <li>- обеспечение личностно-ориентированного и деятельного подхода к физическому развитию воспитанников</li> </ul>
Краткая психолого-педагогическая характеристика	<p><i>Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет</i>  На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и</p>

особенностей физического развития детей (по возрастам)	познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых периодов». Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается равновесие. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.
Основания разработки рабочей программы	образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 58 Колпинского района Санкт-Петербурга
Срок реализации рабочей программы	2020-2021 учебный год (Сентябрь 2020- июнь 2021года)
1.1.2 <u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	<p><i>В результате овладения программой дошкольник 5-6 лет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию гибкость.</li> <li>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно, выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> </ul>



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Ме сяц	<i>Задачи</i>				
<b>Сентябрь</b>	<p><i>Учить:</i> ловле мяча двумя руками, энергичному отталкиванию от пола в прыжках  <i>Закреплять:</i> ходьбу в колонне по одному, группировку при пролезании в обруч, умение реагировать на сигнал  <i>Развивать:</i> выносливость в беге, координацию движений при повышенной площади опоры, глазомер и координацию при бросании мяча.</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеют соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных упражнений; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку. Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывании мячей и во время подвижной игры.</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием бедра, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
	<i>ОРУ</i>	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками. 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 4-6 раз 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на пояс, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между коленями.	Игровые задания 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» 4. По мостику 5. Мяч о стену 6. «Поймай мяч» 7. «Достань до колокольчика»
	<i>Подвижная игра</i>	«Займи место»	«Посади картофель»	«Найди свой цвет»	
<i>Заключительная часть</i>	И м.п «Разойдись не упали»	Ходьба с выполнением заданий	Релаксация «Шум осеннего леса».		

Месяц	Задачи				
Октябрь	<p><i>Учить:</i> броскам и ловле мяча от груди, приземлению после прыжка на полусогнутые ноги, прыжкам правым и левым боком, энергичному отталкиванию от пола в прыжках в высоту с места</p> <p><i>Закреплять:</i> замах при метании в цель, перелезание через гимнастическую скамейку,</p> <p><i>Совершенствовать:</i> равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры, выносливость в беге</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. Знакомство с русскими народными играми.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках			
	<i>ОРУ</i>	На гимнастических скамейках	С мячом	С лентами	Без предметов
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы в парах. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.	1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо, боком в группировке.	1. Пролезание через три обруча прямо, боком правым и левым. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см.), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перепрыгивание через мяч.	Игровые задания 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи не задень» 3. «Не упали в ручей» 4. «На одной ножке по дорожке» 5. «Ловкие ребята» (с мячом) 6. «Перешагни не задень»
<i>Подвижная игра</i>	Русская народная игра «У медведя во бору»	«Гори , гори ясно...»	«Гуси, гуси...»		
<i>Заключительная часть</i>	И.м.п. «Найди и помолчи»	И.м.п. «Эхо»	И.м.п. «Летает – не летает»		

Месяц	<i>Задачи</i>				
<b>Ноябрь</b>	<p>Учить: отбивать мяч от пола в движении, расчету на месте на 1-2, ловле мяча после хлопка двумя руками  <i>Упражнять:</i> в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;, в ходьбе и беге по кругу с остановкой на сигнал; в сохранении равновесия на повышенной опоре;  <i>Развивать:</i> точность при перебрасывании мяча; координацию движений в прыжке с доставанием до предмета при перепрыгивании через предметы;</p>				
	<b><i>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</i></b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>				
	<p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p>				
	<p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.  <b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  <b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>	
	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке	
<b>ОВД</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	1. Подлезание под шнур боком, прямо в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки правой и левой ногой между предметами. 4. Игра «Волейбол»	Игровые задания 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» прыжки через препятствие и на возвышение	
<b>Подвижная игра</b>	« Мы веселые ребята»	« Удочка»	« Рыбки»		



		<i>Задачи</i>			
Месяц					
<b>Декабрь</b>	<p><i>Закреплять навыки и умения:</i> ходьбы с выполнением заданий по сигналу, бега с преодолением препятствий, парами, перестроения из одной колонны в два и три, соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</p> <p><i>Развивать:</i> координацию движения при ходьбе по повышенной площади опоры, гибкость</p> <p><i>Упражнять:</i> в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползание по гимнастической скамейке, лазании по гимнастической стенке, в ловле мяча после хлопка</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.			
	<i>ОРУ</i>	На гимнастической скамейке	С гимнастической палкой	С элементами аэробики	Без предметов
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева о него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до фишки. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	Игровые задания: 1. Перепрыгивание с препятствий с продвижением. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» 4. «Акробаты в цирке» 5. «Догони пару» 6. Бросание мяча о стенку.
	<i>Подвижная игра</i>	«Ловишки с ленточкой»	«Затейники»	«Медный пень»	
	<i>Заключительная часть</i>	И.м.п. «Море волнуется»	Точечный самомассаж	И.м.п. «Угадай по голосу»	

Месяц	Задачи				
Январь	<p><i>Учить:</i> приземлению на мягкое покрытие в прыжках  <i>Упражнять:</i> в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, равновесии.  <i>Закреплять:</i> навыки ходьбы и бега по кругу, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании.			
	<i>ОРУ</i>	С кубиком	С флажками	С малым мячом	Без предметов
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба по наклонной доске высота 40 см. 2. Прыжки на правой, левой ноге змейкой. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места 2. Подлезание под дуги, подталкивая мяч головой 3. Бросание мяча в парах от груди 4. Пролезание в обруч боком	1. Прыжки на двух ногах с мячом зажатым между колен 2. Ползание под шнур (50 см.) 3. Бросание мяча в парах от груди 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые задания</i> 1. Волейбол через сетку 2. Пас в парах мячом 3. Ходьба по гимнастической скамейке отбивая мяч. 4. «Мой веселый звонкий мяч» 5. «Точный бросок»
	<i>Подвижная игра</i>	« Мышеловка»	« Заморожу»	«Льдинка»	
<i>Заключительная часть</i>	И.м.п. «Разверни круг»	Дыхательная гимнастика Легкие снежинки	И м.п « Найди мяч»		

Месяц	Задачи				
Февраль	<p><i>Закреплять:</i> навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонну по одному и по два в движении, лазание по гимнастической стенке</p> <p><i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия, энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках</p> <p><i>Развивать:</i> координацию движений в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность при метании</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. Знакомство с русскими народными играми.</p> <p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
	<i>Вводная часть</i>	<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
		Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.			
	<i>ОРУ</i>	С лентами	С гимнастической палкой	На гимнастической скамейке	Без предметов
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через нее высота 40 см. 3. Прыжки на дух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя.	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Игровые задания: 1. «Проползи не урони» 2. Ползание на четвереньках между кеглями 3. «Дни недели» 5. «Попади в цель»
<i>Подвижная игра</i>	Русская народная игра «У медведя во бору»	«Мороз красный нос»	«Гори- гори ясно»		
<i>Заключительная часть</i>	И.м.п. «Зима» (мороз – стоять, метель – кружиться,	Упражнение « Рисуем на ладошках»	Дыхательная гимнастика «Ветер и ветерок»		



Месяц	Задачи				
Март	<p><i>Учить:</i> выполнять прыжки через предметы, прыжки в высоту с разбега</p> <p><i>Закреплять:</i> навык ходьбы и бега с изменением направления по сигналу, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p><i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; бросании мяча и ловле мяча в парах, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p><i>Развивать</i> координацию движений.</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познание.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
	<i>ОРУ</i>	С малым мячом	На скамейках	С флажками	В парах
	<i>ОВД</i>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей в парах и ловля его после отскока с хлопком. 4. Ходьба с перешагивание через набивные мячи.	1. Прыжки в высоту с разбега (в 30 см) 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см.), из обруча в обруч на одной и на двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу в группировке.	<i>Игровые задания:</i> 1. «Кто выше прыгнет» 2. «Кто точно бросит» 3. «Не урони мешочек» 4. Перетяни к себе 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»
	<i>Подвижная игра</i>	«Затейники»	«Хитрая лиса»	«Ловишка – бери ленту»	
	<i>Заключительная часть</i>	Эстафета «Мяч водящему»	И.м.п. «Четыре стихии»	И.м.п. «Угадай по голосу»	



Месяц	Задачи				
Апрель	<p><i>Учить:</i> выполнять прыжки через скакалку  <i>Закреплять:</i> навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, со сменой темпа движения, между предметами.  <i>Упражнять:</i> в сохранении равновесия; прыжках правым и левым боком с продвижением вперед, в метании мешочков в вертикальную цель переползания на четвереньках с дополнительным заданием.  <i>Развивать</i> координацию движений.</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p>				
	<p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p>				
	<p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p>				
	<p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p>				
	<p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Ходьба по одному, бег и ходьба по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
	<i>ОРУ</i>	В парах	С флажками	На гимнастических скамейках	Без предметов
<i>ОВД</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке с опорой на ладони и стопы 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через канат правым и левым боком с продвижением вперед.	Игровые задания: 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» Эстафеты 1. «Передача мяча над головой» 2. «Стрелок» 3. «Метко в цель» 4. «Кто быстрее до флажка»	
<i>П/и</i>	«Бездомный заяц»	«Быстро возьми»	«Волшебные елочки»		
<i>Зак.ч</i>	И.м.п. «Море волнуется»	И.м.п. «Угадай, кто ушел?»	Релаксация		

Месяц	Задачи				
Май	<p><i>Закреплять навыки и умения:</i> ходьбы с выполнением заданий по сигналу, бега с преодолением препятствий, парами перестроения из одной колонны в две и три. Соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие</p> <p><i>Развивать:</i> координацию движения при ходьбе по повышенной площади опоры</p> <p><i>Упражнять:</i> в прыжках в длину с разбега, на правой и левой ногах с продвижением вперед перебрасывании мячей в парах, забрасывании мяча в кольцо разными способами</p>				
	<b>Планируемые результаты развития целевых ориентиров</b>				
	<p><b>Физическое развитие.</b> Владеет соответствующими возрасту ОВД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнований, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> <p><b>Социально-коммуникативное.</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование в спортивном зале и во время проведения физкультурных упражнений, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><b>Познавательное развитие.</b> Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><b>Речевое.</b> Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие.</b> Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
		<b>1 неделя (1-2 занятие)</b>	<b>2 неделя (3-4 занятие)</b>	<b>3 неделя (5-6 занятие)</b>	<b>4 неделя (7-8 занятие)</b>
	<i>Вводная часть</i>	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
	<i>ОРУ</i>	В парах	С элементами аэробики	С мячом	Без предметов
<i>ОВД</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо и боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мячей в парах и ловля его после отскока.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и стопах. 3. Подлезание под дугу. 4. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом об пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Челночный бег Зрза по 5 метров. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	<i>Игровые задания:</i> 1. «Проведи мяч» (футбол) 2. «Пас друг другу» 3. «Отбей волан» 4. «Прокати не урони» 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч об пол»	
<i>Подвижная игра</i>	Русская народная игра «Гуси-лебеди»	«Бабка-ежка»	«Ловишки с мячом»		



**2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"</b>	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

**2.1. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

<b>месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Группы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>IX-2020 г.</b>	«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Старшая А Старшая Б	Консультация	
<b>X-2020 г.</b>	« Полезные свойства фитбол мяча»	Средняя А; Б; Старшая А; Б;	Выступление на родительском собрании	
<b>XI-2020 г.</b>	«Прогулка для здоровья»	Старшая А	Беседа	
<b>XII-2020г.</b>	«Правила безопасности в зимнее время»	Старшая А Старшая Б	Консультация	
<b>I-2021 г.</b>	«Идеи игр на свежем воздухе»	Старшая Б	Рекомендации	
<b>II-2021г.</b>	« Юные защитники Отечества»	Старшая А; Б	Спортивный праздник	
<b>III-2021 г.</b>	« Как не пропустить нарушение осанки»	Старшая группа А;Б;	Буклет	
<b>IV-2021г.</b>	« Представления и ЗОЖ-физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей.»	Старшая группа А;Б;	Анкета для родителей по вопросам укрепления здоровья ребенка	
<b>V-2021г.</b>	« Наши успехи»	Старшая А;Б	Фотовыставка	

### 3. Организационный раздел рабочей программы.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Виды деятельности, технологии</b>
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю Праздники- 2 раза в год Спортивные развлечения- 1 раз в квартал Другие формы совместной деятельности- Досуги 1 раз в месяц</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах</p>	<p><b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b> <i>Подвижные и спортивные игры</i> Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности (Ежедневно для всех возрастных групп) <i>Динамические паузы (физкультминутки)</i> Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах <i>Гимнастика пальчиковая</i> С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. <i>Гимнастика дыхательная</i> В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста <i>Гимнастика пробуждения</i> Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. <i>Коммуникативные игры</i> 1-2 раза в неделю по 30 мин.</p>

#### **3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u></b>
В старшей группе А; Б	До 25 минут	3 раза в неделю

### 3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Приобрести мяч для метания 1 кг	Сентябрь
	Обновить разметку зала. Пополнить картотеку схем строевых упражнений	Октябрь
	Изготовить дидактические игры о спорте (разрезные картинки)	Ноябрь
	Обновить иллюстрационный материал к теме «Зимние забавы» (зимние виды спорта).	Декабрь
	Обновить картотеку упражнений и игр, направленных на профилактику нарушения осанки	Январь
	Пополнить РППС зала атрибутами для сюжетных подвижных игр	Февраль
	Обновить флажки для выполнения ОРУ	Март
	Обновить картотеку бессюжетных подвижных игр с использованием предметов (кегли, кольцоброс, обруч и др.)	Апрель
	Составить картотеку игр-эстафет на улице в летний период	Май

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

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>П.П.Будинская; В.И. Васюкова; Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Москва «Просвещение» 1990</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1986</p> <p>Л.Д. Глазырина «Физическая культура-дошкольникам. Старший возраст» М.: «Владос», 2003</p> <p>К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.» М:Издательство ГНОМ и Д 2003</p> <p>Е.А .Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры на прогулке» ООО «ТЦ Сфера», 2011</p>

	<p>Т.Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2010</p> <p>Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий с для детей 3-7 лет» Волгоград: Учитель, 2009</p> <p>Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия» Волгоград: Учитель,2013</p> <p>М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» Т.Ц Сфера, 2012</p> <p>М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986</p>
<p><b>Педагогическая диагностика</b></p>	<p>Педагогической диагностикой социально личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО Е.А.ПЕТРОВОЙ, Г.Г. КОЗЛОВОЙ.</p> <p>«Показатели физической подготовленности детей». В.Г.Фролов, Г.П.Юрко</p>