

Принято на Педсовете  
Протокол № \_\_1\_\_  
от \_31.08.2022г.\_



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №159»  
Л.Н. Гаффарова  
«\_31\_» \_\_08\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД В СООТВЕТСТВИИ ФГОС**

**Инструктор по физкультуре  
Мамлютова А.В.**

**г. Казань**

## Содержание

пункт		стр.
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Общие положения	3
1.2	Цели и задачи деятельности по реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста	8
1.5	Общие приоритеты оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад №159»	9
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	9
II	Содержательный раздел	10
2.1	Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня	10
2.2	Структура организации образовательного процесса	11
2.3	Содержание психолого-педагогической работы	13
2.4	Содержание работы с учетом национально-регионального компонента	14
III	Организационный раздел	15
3.1	Комплексно-тематическое планирование работы с детьми	15
3.2	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	31
3.3	План работы инструктора по физкультуре на учебный год	35
3.4	Используемая литература	39

## **Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты пособие Л.И.Пензулаевой «Физическая культура в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 приказом Минобрнауки от 31.07.2020
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Уставом МБДОУ «Детский сад №159 комбинированного вида».

### **1.1. Общие положения.**

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре и плаванию проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей).

Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение

опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно - эстетическое развитие.

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

## **1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья

детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая

структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

**Круговая тренировка**, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической

нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

**Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные

движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры;
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

### **Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие **методы и приемы обучения**:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.



#### 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Возраст	Возрастные особенности контингента детей
Старшая группа	<p>У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.</p> <p>Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются сотрудничества и партнерства.</p>



## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня

#### Физкультурные занятия

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Ритмическая гимнастика

#### Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

#### Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

#### Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

#### Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- Проводится на прогулках

## 2.2. Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте 5-6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию составляет:

- в старшей группе – 25-30 мин.;

Один раз в неделю для детей следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

### Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Старшие группы №10 №11 №12 №13
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Комплексы закаляющих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно

**Организация двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №159»**

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
<b>Организованная деятельность</b>		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
<b>Утренняя гимнастика</b>	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
<b>Дозированный бег</b>		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
<b>Упражнения после дневного сна</b>	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
<b>Подвижные игры</b>	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
<b>Спортивные игры</b>		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
<b>Спортивные упражнения</b>	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
<b>Физкультурные упражнения на прогулке</b>	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
<b>Спортивные развлечения</b>	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
<b>Спортивные праздники</b>	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
<b>День здоровья</b>	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
<b>Неделя здоровья</b>	Не реже 1 раза в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<i><u>Вариативная часть</u></i>				
<b>Подвижные игры (игры народов Поволжья)</b>	1 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
<b>Спортивные игры (игры народов Поволжья)</b>		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		

Спортивные (национальные игры-соревнования)	развлечения	1-2 раза в месяц			
		15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные (национальные)	праздники	2- 4 раза в год			

### 2.3. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить

прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### 2.4. Содержание работы с учетом национально-регионального компонента

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие МБДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

##### Старшая группа (5-6 лет).

	Задачи:	Игры для детей.
<b>Здоровье.</b>	Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать сенсомоторную координацию на уровне крупной, средней, мелкой моторики. Добиваться активного выполнения перекрестных движений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия. Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать рефлекс правильной	Игры с мячом. «Йомырка белэн йөгерү», «Бег в мешках», «Бег с коромыслом»,

	<p>осанки.</p> <p>Познакомить с национальными играми с элементами соревнования: «Бег в мешках», «Бег с коромыслом», «Бег с яйцом», «Катык», «Разбивание горшков» и др. Вызвать желание заниматься физической культурой и спортом. Расширять представление о составляющих здорового образа жизни (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание, сон и др.) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Дать элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них. Научить простейшим приемам оказания первой помощи в экстремальных ситуациях (носовое кровотечение, тепловой или солнечный удар и др.). Воспитывать сочувствие к больному человеку. Учить характеризовать свое самочувствие.</p>	«Разбивание горшков»
<b>Физическая культура.</b>	<p>Познакомить с татарскими народными играми. Поощрять самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования. Развивать умение соблюдать правила игры. Воспитывать культуру честного соперничества в играх со сверстниками. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.</p>	<b>Татарские народные игры:</b> «Үрмәкүч һәм чебеннәр», «Хәйләкәр төлке», «Балалар һәм әтәч».



### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СТАРШАЯ ГРУППА) (Приложение №1)

#### 3.2. Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врасыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами

(ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать

их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой или левой ногой в заданном направлении. Обходить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**3.3. План работы инструктора по физкультуре на учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Организационно-педагогическая работа</b>	<b>Методическая работа и взаимодействие с педагогами</b>	<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с родителями и социумом</b>
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>	<p>1.Оформить карты диагностического обследования.</p> <p>2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</p> <p>3.Разработать таблицы для обработки результатов</p>	<p>1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</p> <p>2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-</p>	<p>1.Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2.Организовать и провести музыкально-спортивный праздник «День знаний».</p>	<p>Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня».</p>

	диагностики.	оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.		
<b>Октябрь</b>	1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями	1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики  2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»»	1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Сказка в гостях у детей» для детей младшей и средней групп.	1.Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования.
<b>Ноябрь</b>		1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»	1. Провести спортивный праздник для детей средних групп «Веселые старты»	1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
<b>Декабрь</b>	1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление	1. Провести развлечение «Путешествие в джунгли» для детей средних групп.	1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»

	<p>гимнастики.</p> <p>2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ в соответствии с ФГОС».</p> <p>3. Участие в педсовете</p>	<p>основных видов движений при проведении ритмической гимнастики».</p> <p>2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.</p>	<p>2. Провести спортивный праздник «Зимнее путешествие по станциям».</p>	<p>2. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»</p>
<b>Январь</b>	<p>1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат.</p> <p>2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.</p>	<p>1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие.</p> <p>2. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.</p>	<p>Провести спортивное развлечение для средней группы «Выпал снег – всюду шум, всюду смех»</p>	<p>1. Подготовить фотовыставку «Зимние забавы»</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.</p> <p>3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «Папа, мама и я – спортивная семья».</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «Папа, мама и я спортивная семья».</p>	<p>Провести развлечение для детей средней группы «Наши папы».</p>	<p>Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Папа, мама и я – спортивная семья».</p> <p>Организовать</p>

	2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.	2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «Папа, мама и я - спортивная семья».		фотовыставку «Мы дружим с физкультурой».
<b>Март</b>	1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Широкая масленица».	Провести спортивный праздник для средних группах «В гости к солнышку».	Консультации «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей».
<b>Апрель</b>	1. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «День здоровья».  2. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения	1. Совместно с воспитателями подготовить развлечение для детей «День здоровья».  2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника	1. Провести музыкально-спортивное развлечение «День здоровья» для детей средних групп.  2. Провести музыкально-спортивное развлечение «День космонавтики»	Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

	«День космонавтики».	безопасности детей на физкультурном занятии».  3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День космонавтики».		
<b>Май</b>	1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.  2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.	1. Совместно с воспитателями и музыкальным руководителем подготовить праздник «День Победы»  2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  3. Выступление на педагогическом совете	1. Провести диагностику физического развития детей.  2. Провести музыкально – спортивный праздник «День Победы»  3. Провести досуг для детей «Веселые старты».	1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.  2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года  3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом».



### 3.4. Используемая литература

#### Методические пособия

1. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

#### Образовательная область «Физическая культура»

#### Методические пособия

1. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа/ Пензулаева Л.И.– М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 год;
2. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2011
3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2011
4. Спортивные праздники в детском саду/Т.Е.Харченко– М.: ТЦ «Сфера», 2011
5. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/ Е.И. Подольская. - Волгоград: «Учитель»,2011
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2011.
7. Сценарии спортивных праздников и мероприятий. Для детей 3-7 лет/ Е.И. Подольская. - Волгоград: «Учитель», 2009.
8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2011.
9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2010.
10. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2011
11. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2011
12. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы./ Шаехова Р. К. – РИЦ, 2012. – 208 с.
13. . Балачак - уйнап - көлеп үсәрчак. Балалар бакчасында уеннар./ Закирова К.И, Мортазина Л.Р. - Казан.2012.

