


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 (6-7 ЛЕТ)  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД В СООТВЕТСТВИИМ 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.;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ № - 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 полуроловой 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 ДООУ 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 дошкольного возраста.

Возраст	Возрастные особенности контингента детей
Подготовительная к школе группа	<p>У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. 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- воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны- реакции на них, например, собственные движения и действия. Семилетние 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 к 7 самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.</p>

### 1.5. Общие приоритеты оздоровительной работы в МБДОУ « Детский сад №159 комбинированного вида»

1. Осмысление собственного здоровья
2. Развитие физического и психического состояния детей
3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
6. Развитие эмоционального сопереживания
7. Превращение здорового образа жизни в норму.
8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

### 1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

Фамилия имя ребенка	Выполнение основных видов движений									
	Бег на 30м.,с.		Прыжки в длину с места, см.		Подъем туловища из положения лежа		Метание,м		Гибкость (наклоны вперед из п. Сидя), см.	
	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.
	7,3	7,8	86,3 - 108,7	77,6 - 99,6	12-18	13-19	8,8/6,3	5,9/4,7	3-10	1-12

## 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 для детей 5-7 лет
- 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 от 6 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе – 25 - 30 мин.;

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовываться 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.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

### Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Подготовительные к школе группы №15 №16 №17
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 закаливающих 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>Вариативная часть</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		
<b>Спортивные развлечения (национальные игры-соревнования)</b>	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
<b>Спортивные праздники (национальные)</b>	2- 4 раза в год			

### 2.3. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

#### **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.

#### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

	<b>Задачи:</b>	<b>Игры для детей.</b>
<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	

	<p>осанки.</p> <p>Расширять представление детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления детей о рациональном питании (не переедать, не злоупотреблять сладкими, мучными, жирными продуктами).</p> <p>Формировать умение варьировать татарские подвижные игры.</p> <p>Стимулировать желание участвовать в национальных играх-соревнованиях: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.</p> <p>Формировать представление о значении спорта в жизни человека.</p> <p>Познакомить с национальным видом спорта «борьба на поясах» (курэш).</p> <p>Поддерживать определенные достижения в области спорта.</p>	
<p><b>Физическая культура.</b></p>	<p>Закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию игры народов Поволжья.</p> <p>Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.</p> <p>Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p>Развивать интерес к народным играм.</p>	<p><b>Татарские народные игры:</b> «Оясыз күке», «Ике суык», «Тупны тапшыр», «Без уника кыз идек».</p>



### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА) (Приложение №1)

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с *Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по

гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать

голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовной предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по

сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

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

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
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 диагностики.</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-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.</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>
<b>Октябрь</b>	<p>1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями</p>	<p>1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, дополнив необходимым физкультурным</p>	<p>1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Сказка в гостях у детей» для детей младшей и средней групп.</p>	<p>1.Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической</p>

		<p>оборудованием на основании результатов диагностики</p> <p>2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»»»</p>		<p>подготовленности детей, пути ее совершенствования.</p>
<b>Ноябрь</b>		<p>1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»</p>	<p>1. Провести спортивный праздник для детей средних групп «Веселые старты»</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.</p> <p>2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ в соответствии с ФГОС».</p> <p>3. Участие в педсовете</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики».</p> <p>2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.</p>	<p>1. Провести развлечение «Путешествие в джунгли» для детей средних групп.</p> <p>2. Провести спортивный праздник «Зимнее путешествие по станциям».</p>	<p>1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»</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>2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «Папа, мама и я спортивная семья».</p> <p>2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «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 фотовыставку «Мы дружим с физкультурой».</p>
<b>Март</b>	<p>1. Изготовить</p>	<p>1. Индивидуальные</p>	<p>Провести спортивный</p>	<p>Консультации</p>

	нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Широкая масленица».	праздник для средних группах «В гости к солнышку».	«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 «День космонавтики».	1. Совместно с воспитателями подготовить развлечение для детей «День здоровья».  2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».  3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День космонавтики».	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.



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

### 3.4. Используемая литература

#### Методические пособия

И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Образовательная область «Физическая культура»

#### Методические пособия

Основная образовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы». под ред. Н.Е Веракса, Т. С.Комарова -М.: Мозаика-Синтез, 2013

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.; Мозаика-Синтез, 2014

Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий 2-7 лет. - М.; Мозаика-Синтез, 2014

М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.; Мозаика-Синтез, 2014

Э. Я. Степаненкова. Методика физического воспитания.— М., 2005.

Э. Я. Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий. Для детей 3-7 лет. - Волгоград: «Учитель», 2009.

Р. К. Шаехова. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы. – РИЦ, 2012. – 208 с.