

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказом от « 25 »

Л.А. Петрова

2017г. № 10



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию  
для детей 5 -6 лет в старшей группе**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол от 24.08. 2017г. № 1

**СОСТАВИТЕЛИ:**

инструктор по физической культуре

Романова Ирина Анатольевна

Санкт-Петербург

2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. Целевой раздел.

<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>2</b>
1.1.1. Цель и задачи реализации программы.....	2
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы .....	2
<b>1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы..</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Мониторинг образовательной деятельности.....</b>	<b>4</b>

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

<b>2.1. Комплексно - тематическое планирование.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Годовой план-график.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3. Тематическая программа.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4. Физкультурно-массовая работа.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5. План взаимодействия с родителями.....</b>	<b>19</b>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

<b>3.1. Сетка организованной образовательной деятельности и деятельности в режимных моментах по образовательной области «Физическое развитие» в старших группах.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Режим двигательной активности.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Требования к организации физического воспитания.....</b>	<b>21</b>
<b>3.4. Виды физкультурных занятий .....</b>	<b>21</b>
<b>3.5. Развивающая предметно – пространственная среда.....</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Программно-методическое обеспечение.....</b>	<b>22</b>

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию в подготовительной к школе группе разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа по физическому развитию в подготовительной к школе группе основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.**

**Цель:** Создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

#### **Задачи:**

- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности и накопление двигательного опыта ( овладение ОВД);
- Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать повышению умственной и физической работоспособности;
- Способствовать развитию физических качеств—скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Способствовать формированию культурно-гигиенических навыков;
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, способствовать овладению его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- Формировать навыки безопасного поведения;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, к активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- Поощрять развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, мотивировать способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

В основе Рабочей Программы лежат следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства, для обогащения образовательного процесса с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.

7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса.

8. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

9. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

## **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы «Физическая культура».**

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;

2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

3. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

4. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;

5. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);

6. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;

7. Организовать игру с группой сверстников.

## **1.3. Мониторинг образовательной деятельности.**

Рабочей Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития двигательных навыков детей, динамики их достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

–индивидуальные карты развития ребенка.

Для определения результатов освоения Программы в каждый возрастной период по образовательной области «Физическое развитие» используется диагностическое пособие, разработанное в соответствии с ФГОС ДО:

Автор, составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Верещагина Н.В.	Диагностика педагогического процесса в старшей группе	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	2015
Петренкина Н.Л.	Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (методические рекомендации).	Санкт-Петербург	2007

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Комплексно - тематическое планирование.

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
Сентябрь 1-2 недели		
1. «День знаний», «Здравствуй, детский сад».	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Развлечение для детей «День знаний», организованное сотрудниками детского сада. П/и «Мышеловка», «Ловишка», «Фигура», «Мы веселые ребята», игровые упражнения «пингвины», «Не промахнись», «По мостику»,
Сентябрь 3-4 недели – 1,2 недели Октября		
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, повторить упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер в метании на дальность	Физкультурный досуг «Золотая осень», П/и «Удочка», «Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень».
Октябрь 3,4 неделя.		
3. «Я в мире человек»	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в беге до 1 минуты, в прыжках и в равновесии, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель.	Физкультурный досуг «Как человек здоровье искал», П/и «Удочка», «Мы веселые ребята», «Точно в цель», «Пройди – не упади»,
Ноябрь 1,2 недели.		
4. «День народного единства».	Разучить повороты на месте, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	П/и «Не оставайся на полу», «Не попадись», игровые упражнения «Мяч водящему», «Проведи мяч».
Ноябрь 3-4 недели.		
5. «Мой город, моя страна, моя планета».	Упражнять в равновесии, ходьбе парами, в прыжках, повторить лазанье в обруч, развивать координацию и глазомер при метании в цель.	Физкультурный досуг «День шляпы», П/и «Удочка», «Найди свою пару», «Ловишки – перебежки», «Затейники», игровые упражнения «Будь ловким», «Пройди – не упади».
Декабрь 1 неделя.		

6. «Едем, плаваем, летаем».	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить прыжки попеременно на правой, левой ноге с продвижением вперед, развивать ловкость в перебрасывании мяча в паре.	Игровые упражнения «Поймай мяч», « Не задень», « По мостику», П/и « Цветные автомобили», « Не оставайся на полу», « Самолеты», « Светофор»
2,3,4 недели.		
7. « Скоро, скоро Новый год»	Упражнять в равновесии, в перебрасывании мяча в шеренге, прыжках, повторить упражнения с мячом, ходьбу с выполнением действий по сигналу.	Физкультурный досуг « Зимушка- Зима», игровые упражнения « Мяч о стенку», « Брось- поймай», « Кто скорее до флажка», П/и « Удочка», эстафеты «Переправа по льдинам», « Снежный завал».
Январь – Февраль 2,3,4 недели – 1 неделя		
8. «Здравствуй, Зимушка - Зима».	Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, упражнять в метании в горизонтальную цель, в ползании и переброске мяча, повторить прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	Физкультурный досуг «Непослушные мячи», Игровые упражнения « Точный пас», « Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и « Два Мороза», « Бездомный заяц», « Не оставайся на полу», «Елки, заяц и Мороз».
Февраль 2, 3 недели.		
9. « День защитника Отечества».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии, повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, повторить броски и ловлю мяча на месте и в движении.	Физкультурный досуг «Школа молодого бойца». Игровые упражнения « Точный пас», « Спасатели», «Медвежата», П/и « Хитрая лиса», эстафеты « Мы -сильные, мы –ловкие».
Февраль – Март 4 неделя – 1 неделя		
10. «Мамин день».	Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов, «Мяч через сетку», п/и « Охотники и зайцы».
Март 2-3 недели.		
11. «Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в равновесии на повышенной опоре, повторить прыжки и броски мяча в корзину.	Физкультурный досуг « Подвижные народные игры», Игровые упражнения « Точный пас», « По мосточку», П/и « Охотники», «Дедушка Рожок», « Гуси – лебеди».
Март 4 неделя – Апрель 1,3,4 недели.		

12. «Весна идет, весне дорогу».	Упражнять в прыжках ( приземление на полусогнутые ноги), лазанье под дугу, отбивание мяча о пол, повторить ползание по- пластунски под шнур, повторить повороты на месте , ходьбу и бег в паре.	Физкультурный досуг «Мой веселый , звонкий мяч», Занятие по типу круговой тренировки « Мы – сильные , мы – ловкие», п/и «Не оставайся на полу», « Быстро по местам!», « Ловишки».
Апрель 2 неделя.		
13.«Планета – Земля» (День космонавтики)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в непрерывном беге до 1 минуты, повторить задания в прыжках и с мячом.	Игровые задания « Гонка мячей», « С кочки на кочку», п/и «Космонавты», « Мяч капитану», « кто на чем поедет», « Поменяй мячи».
Май 1,2 недели.		
14. «День Победы».	Упражнять выполнять поворот в другую сторону по сигналу, ходить по канату с мешочком на голове, развивать ловкость и глазомер в бросках мяча через шнур.	П/ и « Горелки», эстафеты с бегом и переноской предметов, « Мяч капитану».
Май 4 неделя.		
15. «День рождения Санкт - Петербурга».	Учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в метании в цель, ползании между предметами,	П/и «Стой», « Охотники», эстафеты с прыжками, Игровые задания « Достань до мяча», « Кенгуру», «Поймай сачком».
Май 3 неделя-Июнь 1, 2, 3,4 недели.		
16. «Здравствуй, Лето красное».	Упражнять в перестроении в пары в движении, в метании в горизонтальную цель, лазанье и равновесии.	Физкультурный досуг « Разноцветные обручи», П/и « Перелет птиц», « Не оставайся на полу», Найди пару», « Караси и щука».



## 2.2. Годовой план – график

### План-график 1 квартал

Основные виды деятельности	1 квартал											
	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*		*		*		*
Метание			*				*			*		
Катание/ведение										*		
Бросание	*	*	*		*	*			*		*	
Ловля						*			*		*	
Ползание			*	*		*				*		
Лазанье						*		*		*		
Равновесие	*		*	*	*		*	*				*
Подвижные игры:												
С бегом	*			*	*	*		*	*			*
С прыжками		*	*	*			*			*	*	
С лазаньем			*	*					*		*	*
С бросанием		*	*	*					*			*
На внимание		*			*	*				*	*	
Активный отдых:												
Физкультурный досуг			*				*				*	
День здоровья												
Физкультурный праздник	*											

## План-график 2 квартал

Основные виды деятельности	2 квартал											
	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*
Метание					*						*	
Катание/ведение						*		*		*		*
Бросание	*	*			*		*	*	*			*
Ловля	*		*		*		*		*			*
Ползание		*	*	*		*						
Лазание				*		*		*		*	*	*
Равновесие	*		*	*	*		*	*	*			*
Подвижные игры:												
С бегом	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*
С прыжками		*	*				*			*		
С лазанием					*							
С бросанием			*	*				*				*
На внимание	*	*	*	*		*	*	*			*	
Активный отдых:												
Физкультурный досуг			*				*				*	
День здоровья												
Физкультурный праздник							*					

### План-график 3 квартал

Основные виды деятельности	3 квартал											
	март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*
Метание	*	*		*	*		*					
Катание/ведение						*					*	*
Бросание	*								*	*	*	
Ловля									*		*	
Ползание		*	*				*					*
Лазанье				*			*	*				*
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
Подвижные игры:												
С бегом	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*
С прыжками				*	*					*	*	
С лазаньем	*	*		*					*			
С бросанием	*											*
На внимание	*		*	*		*		*			*	*
Активный отдых:												
Физкультурный досуг			*				*				*	
День здоровья												
Физкультурный праздник												*

### 2.3. Тематическая программа.

Построение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. в шеренгу</li><li>2. в колонну по одному, парами</li><li>3. в круг, полукруг, круг в круге</li><li>4. в диагональ</li><li>5. в рассыпную</li></ol>
Перестроение	<ol style="list-style-type: none"><li>1. самостоятельно без ориентиров</li><li>2. из шеренги в колонну</li><li>3. в две колонны</li><li>4. в два круга</li><li>5. по диагонали</li><li>6. «змейкой»</li></ol>
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"><li>1. на пятках, носочках, внешней стороне стопы</li><li>2. широким шагом</li><li>3. в полуприседе</li><li>4. со сменой положения рук</li><li>5. перекатом с пятки на носок</li><li>6. в колонне с перестроением в пары</li><li>7. «змейкой»</li><li>8. в чередовании с другими движениями</li><li>9. продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.</li></ol>
Бег	<ol style="list-style-type: none"><li>1. широкими шагами и мелкими шагами</li><li>2. на носочках</li><li>3. высоко поднимая колени</li><li>4. с выполнением заданий</li><li>5. в сочетании с другими движениями</li><li>6. в быстром темпе на расстояние 10 м ( повторить 3-4 раза)</li><li>7. на скорость 20-30 м.</li><li>8. челночный бег (3 раза по 10 м.)</li><li>9. в медленном темпе (1,5-2 мин.)</li></ol>
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"><li>1. по узкой дорожке на 2-х ногах 3-4 м.</li><li>2. на 2-х ногах боком (правым и левым), вперед и назад</li><li>3. попеременно на одной и другой ноге</li><li>4. в длину с места 60-80см.</li><li>5. из обруча в обруч</li><li>6. на одной ноге по кругу, вперед, прямо</li><li>7. в глубину с высоты 30см. в обозначенное место</li><li>8. боковой галоп</li><li>9. через длинную неподвижную скакалку на 2-х ногах, с ноги на ногу, стоя лицом к ней и боком</li><li>10. в высоту с разбега 20-40 см.</li><li>11. в длину с разбега 100см.</li><li>12. через вращающуюся скакалку</li><li>13. через короткую скакалку на 2-х ногах, на 1-й ноге, с продвижением вперед</li><li>14. на месте на 2-х ногах, одна нога вперед- другая назад, ноги скрестно-ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг</li><li>15. на возвышение 20 см. с места</li></ol>
Катание мяча	<ol style="list-style-type: none"><li>1. друг другу с расстояния 1,5-2 м.</li><li>2. в ворота (ширина 40-50 см.) с расстояния 1,5-2 м.</li><li>3. с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li><li>4. между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li><li>5. обруча в произвольном направлении</li></ol>

Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>2. о землю и ловить его</li> <li>3. друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>4. 2-мя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.</li> <li>5. 2-мя руками из-за головы в положении сидя и стоя</li> <li>6. отбивание о землю одной рукой</li> <li>7. о стену и ловля его ( в индивидуальных играх)</li> <li>8. ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>
Метание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>2. в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м</li> <li>3. в даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м .)</li> </ol>
Подлезание и лазание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.</li> <li>2. в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.</li> <li>3. то же на высоту 60 см. не касаясь руками пола</li> <li>4. в обруч, приподнятый на 10 см. от пола</li> <li>5. на животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>6. на четвереньках между предметами</li> <li>7. на четвереньках по скамейке</li> <li>8. по наклонной лестнице</li> <li>9. по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применять чередующий шаг</li> <li>10. по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ol>
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</li> <li>2. после бега по сигналу встать на скамейку</li> <li>3. ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400гр.)</li> <li>4. ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</li> <li>5. ходьба по доске (ш. 15 см.), лежащей на полу с мешочком на ладони</li> <li>6. ходьба по ребристой доске</li> <li>7. ходьба по скамейке с носка, руки в стороны</li> <li>8. перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</li> <li>9. перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.</li> <li>10. ходьба по наклонной доске вверх и вниз</li> <li>11. кружение на месте в одну сторону и в другую сторону ( руки на поясе, руки в сторону)</li> <li>12. ходьба по скамейке приставным шагом</li> <li>13. стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед</li> </ol>

#### 2.4. Физкультурно - массовая работа.

Месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Золотая осень».
октябрь	«Как человек здоровье искал».
ноябрь	«День шляпы».
декабрь	«Зимушка - Зима»
январь	«Непослушные мячи»
февраль	«Школа молодого бойца»
март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Мой веселый, звонкий мяч»
май	«Разноцветные обручи»

## 2.5. План взаимодействия с родителями.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Физическое развитие ребенка».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Как выбрать вид спорта».
Ноябрь	Консультация для родителей «10 простых игр с мячом для детей старшего дошкольного возраста».
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей» Фотовыставка для родителей «Папа, мама и я – спортивная семья».
Январь	Консультация для родителей «Зимние виды спорта в развитии ребенка».
Февраль	Физкультурные досуги с родителями: «Школа молодого бойца».
Март	Консультация «Скандинавская ходьба».
Апрель	Консультация «Школа скакалки».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане. Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Сетка организованной образовательной деятельности и деятельности в режимных моментах по образовательной области «Физическое развитие» в старших группах.

Дни недели	Время проведения	Возрастная группа	Форма работы	Кто проводит, место проведения
понедельник	9.30-9.55	Старшая группа «Радуга»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
вторник	15.40-16.05	Старшая группа «Пчелка»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
второй вторник	16.20-16.50	Старшая группа «Птенчики»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал
третий вторник	16.20-16.50	Старшая группа «Пчелка»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал
среда	10.00-10.25	Старшая группа «Птенчики»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
	15.40-16.05	Старшая группа «Пчелка»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
четверг	9.00-9.25	Старшая группа «Радуга»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	10.40-11.05	Старшая группа «Пчелка»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице
	11.10-11.35	Старшая группа «Птенчики»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице
пятница	10.00-10.25	Старшая группа «Птенчики»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	10.40-11.05	Старшая группа «Радуга»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице
вторая пятница	16.25-16.55	Старшая группа «Радуга»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал

### 3.2. Режим двигательной активности.

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 25-30 мин.
	На улице	1 раз в неделю 25-30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8.10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 25 -30 мин.)
	Физминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида ООД)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-40мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно

### 3.3. Требования к организации физического воспитания.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:** старшая группа-25 мин.

вводная часть	Разминка 3 мин.
основная часть	(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):20 мин.
заключительная часть	(игра малой подвижности): 2 мин.

### 3.4.Виды физкультурных занятий.

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи.

1. **традиционный** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. **тренировочный** (повторение и закрепление определенного материала),
3. **игровой** (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. **сюжетно-игровой** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. **с использованием тренажеров** (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, ТИСА.),
6. **по интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навык в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания

используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### 3.5. Развивающая предметно - пространственная среда.

месяц	направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	1) Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4) Обновить пособия для метания;
Октябрь	1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи большого размера;
Ноябрь	1) Приобрести платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр играми народов мира; 3) Приобрести наглядные пособия;
Декабрь	1) Пополнить картотеку игр с мячом; 2) Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов; 3) Пополнить картотеку конспектами гимнастики после сна;
Январь	1) Пополнить фонотеку для досугов и праздников; 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики; 3) Изготовить атрибуты для спортивного праздника;
Февраль	1) Пополнить картотеку спортивного оборудования; 2) Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества;
Март	1) Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики для детей старших и подготовительных к школе групп; 2) Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями;
Апрель	1) Разметка спортивной площадки;
Май	2) Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп; 3) Пополнение картотеки летних видов спорта; 4) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет;
Июнь	1) Приобрести воздушные шары и мячи; 2) Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3) Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

### 3.5. Программно-методическое обеспечение.

1. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет) 2015
2. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2015
3. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева . ФГОС .Подвижные игры на прогулке. 2015
4. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
5. Л.А. Соколова. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2015.
6. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
7. Н. Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2011
8. Петренкина Л.И. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (методические рекомендации).2007