

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказом от «05» август 2017г. № 180



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физическому развитию
для детей 6-7 лет в подготовительной 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.

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

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

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 подготовительной группе	Санкт-Петербург ДЕТСТВО- ПРЕСС	2015
Петренкина Н.Л.	Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (методические рекомендации).	Санкт-Петербург	2007

II. 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 – Октябрь 1, 2 недели		
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 «Осенний», П/и «Удочка», «Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень», «Пингвины»
Октябрь 3,4 недели.		
3. «Я в мире человек»	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в беге до 1 минуты, в прыжках и перебрасывании мяча.	Физкультурный досуг «Смешные эстафеты». П/и «Мы веселые ребята», «Удочка», «Мяч вдогонку», «Охотники и зайцы».
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», «Парашютисты», «Мяч через сетку».
Ноябрь 3,4 недели - Декабрь 1 неделя		
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 «Мяч в игре», П/и «Удочка», «Найди свою пару», «Ловишки – перебежки», «Затейники», игровые упражнения «Будь ловким», «Пройди – не упади», «Охотники».
Декабрь 2 неделя.		

6. «Ездим, 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. Знакомить с элементарными правилами дорожными движения.	Игровые упражнения «Поймай мяч», « Не задень», « По мостику», П/и «Светофорчик», « Не оставайся на полу», « Цветные автомобили», « Кто на чем поедет», « Самолеты».
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, « Кенгуру», П/и « Удочка», « Точный пас», « мяч капитану».
Январь 2-4 недели.		
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 «Зимние забавы», Игровые упражнения « Точный пас», « Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и « Два Мороза», « Бездомный заяц», « Не оставайся на полу», « Заяц, елки и Мороз».
Февраль 1-3 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.	Игровые упражнения « Мы - смелые , мы - сильные», « Медвежата», П/и « Хитрая лиса», « Заяц , елки и Мороз», Пионербол.
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.	Физкультурный досуг « Наши юные курсанты», игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов.
Март 2,3 недели.		
11. « Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в равновесии на повышенной опоре, повторить прыжки и броски мяча в корзину.	Игровые упражнения « Точный пас», « По мосточку», « С кочки на кочку», П/и « Охотники и зайцы», « Баба Яга», «Дедушка Рожок».
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.	Физкультурные досуги : март- «Подвижные народные игры», апрель- « Играй, играй – мяч не теряй!», Занятие по типу круговой тренировки « Мы – сильные , мы – ловкие», п/и «Не оставайся на полу», « Мышеловка», « Ловишки».
Апрель 2 неделя.		
13.«День космонавтики, моя планета».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку , в непрерывном беге до 1 минуты, повторить задания в прыжках и с мячом.	Игровые задания « Гонка мячей», п/и «Удочка», « Кто каким видом спорта занимается», « Космонавты»,
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 « Мяч капитану», эстафеты с бегом и переноской предметов, Пионербол.
3 неделя.		
15. « До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!».	Учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в метании в цель, ползании между предметами,	П/и «Перелет птиц», «Стоп», « Не оставайся на полу», « Совушка»
4 неделя.		
16. « День рождения Санкт-Петербурга».	Упражнять в перестроении в пары в движении, в метании в горизонтальную цель, лазанье и равновесии.	Физкультурный досуг « Раз скакалка, два скакалка», П/и « Найди пару», « Быстро по местам!»,
Июнь 1-4 недели.		
17.«Здравствуй Лето красное!».	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, бросках и ловле мяча, катании обруча, беге на скорость.	П/и « Пробеги – не задень», Пионербол, « Мяч капитану», « Охотники и утки», « Быстрый обруч», « Мы веселые ребята».

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		*	*	*		*	*	*				
Лазание		*	*			*	*	*		*	*	*
Равновесие	*		*	*	*		*	*			*	*
Подвижные игры:												
С бегом	*			*	*				*			
С прыжками					*			*			*	
С лазанием												
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">1. в шеренгу2. в колонну по одному, парами3. в круг, круг в круге4. в диагональ5. в несколько колонн6. самостоятельно, быстро и организованно
Перестроение	<ol style="list-style-type: none">1. из колонны по одному в несколько на ходу2. из одного круга в несколько3. с расчетом на « первый – второй» в две шеренги
Ходьба	<ol style="list-style-type: none">1. скрестным шагом2. в приседе и полуприседе3. выпадами4. спиной вперед5. гимнастическим шагом6. чередование разных видов ходьбы7. в разных построениях8. с преодолением препятствий
Бег	<ol style="list-style-type: none">1. отводя назад согнутые ноги в коленях2. поднимая вперед прямые ноги3. прыжками4. в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)5. широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см6. из разных стартовых положений7. на скорость 30 м.8. чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый9. в медленном темпе (2-3 мин.)
Прыжки	<ol style="list-style-type: none">1. вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом2. вверх, смещая ноги вправо, влево3. из глубокого приседа4. с разбега, доставая предмет5. с продвижением вперед на расстояние 5-6 м6. с продвижением вперед по гимнастической скамейке7. боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию8. с продвижением вперед с зажатым между ног предметом9. попеременно на одной и другой ноге10. на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек11. через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед12. в длину с места 80-100 см13. вверх и вниз по наклонной доске14. с высоты 30-40 см вниз и за линию на расстоянии 15-20 см15. с пола на предмет толчком одной и двумя ногами16. с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед и назад, в беге, парами17. в высоту с разбега 40-50 см18. в длину с разбега 170-190 см19. через обруч, вращая его как скакалку
Катание мяча	<ol style="list-style-type: none">1. друг другу набивного мяча

Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд) 2. вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд) 3. друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении 4. друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по- турецки, лежа 5. набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад 6. ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч 7. отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, « змейкой»
Метание мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой 2. в вертикальную цель правой и левой рукой 3. в даль правой и левой рукой (к концу года не менее 6-12 м .) 4. в цель - стоя на коленях, сидя, лежа 5. в движущуюся цель правой и левой рукой
Подлезание и лазание	<ol style="list-style-type: none"> 1. на четвереньках спиной назад 2. по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками 3. по полу на животе, на четвереньках 4. по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро 5. вверх по гимнастической стенке, вниз по диагонали 6. перелезание через препятствие 7. по канату
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см) 2. ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч 3. ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине 4. ходьба по доске (ш.15 см), лежащей на полу, с мешочком на ладони 5. ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок 6. ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке 7. ходьба по шнуру по- медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура) 8. ходьба по линии, по скамейке спиной вперед 9. ходьба, перешагивая через палки, положенные на стул 10. прыжки на скамейке 11. бросать и ловить мяч, стоя на скамейке 12. прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске 13. стоять на одной ноге, закрыв глаза 14. после бега, прыжков, кружения сделать « ласточку»

2.4.Физкультурно - массовая работа.

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«Смешные эстафеты»
ноябрь	«Мяч в игре»
декабрь	«Зимушка - Зима»
январь	«Зимние забавы»
февраль	«Наши юные курсанты»
март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Играй, играй – мяч не теряй!»
май	«Раз скакалка, два скакалка».

2.5. План взаимодействия с родителями.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «На пороге школы. Физическое воспитание».
Октябрь	Консультация для родителей на тему : «Роль подвижной игры в развитии детей дошкольного возраста»
Ноябрь	Консультация для родителей « Как выбрать вид спорта».
Декабрь	« Совместные занятия спортом детей и родителей» .Фотовыставка для родителей «Папа, мама и я – спортивная семья».
Январь	Консультация для родителей «Зимние виды спорта».
Февраль	« Прогулки на лыжах».
Март	Консультация «Скандинавская ходьба для дошкольников».
Апрель	Консультация « 10 простых игр с мячом для детей старшего дошкольного возраста».
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 подготовительных к школе группах.

Дни недели	Время проведения	Возрастная группа	Форма работы	Кто проводит, место проведения
понедельник	10.05-10.35	Подг. группа «Родничок»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
	10.40-11.10	Подг. группа «Почемучки»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
вторник	10.30-11.00	Подг. группа «Фантазеры»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
четвертый вторник	16.20-17.20	Подг. группа «Фантазеры»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал
четверг	9.40-10.10	Подг. группа «Родничок»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	10.20-10.50	Подг. группа «Почемучки»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	11.40-12.10	Подг. группа «Фантазеры»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице
пятница	10.30-11.00	Подг. группа «Фантазеры»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	11.10-11.40	Подг. группа «Родничок»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице
	11.50-12.10	Подг. группа «Почемучки»	«Физическое развитие»	Романова И.А. на улице

третья пятница	16.00-17.00	Подг. группа «Почемучки»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал
четвертая пятница	16.00-17.00	Подг. группа «Родничок»	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 30-35 мин.
	На улице	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 30 -40 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60мин.
	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: подготовительная к школе - группа-30 мин.

вводная часть	Разминка 3 мин.
основная часть	(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):25 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,
- физминутках 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

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности. В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно - образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия, для прыжков, для катания, бросания и ловли, для ползания и лазания, для общеразвивающих упражнений.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

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;

3.6. Программно-методическое обеспечение.

1. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 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. Л. Ю. Кострыкина, Рыкова О. Г, Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт-привет!
7. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
8. Н. Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2011
9. Н.Л. Петренкина. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (методические рекомендации). 2007.