

647000, г. Дудинка, ул. Островского д.3, тел/факс (39191) 5-05-10, e-mail: zabawa00@mail.ru

Согласовано:
Педагогический совет
Протокол № 1
30.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в ТМБ ДОУ «Забава»,

составлена на основе программы
физического воспитания для детей
дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Старт»
под ред. Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной
(6-7 лет)
2024 -2025 уч. г.

Инструктор по физической культуре
Исаев Владимир Викторович.

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие.....	5
Целевые ориентиры	7
Содержательный раздел	8
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	8
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольными подразделениями	9
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	11
План работы по взаимодействию с семьей, социумом	11
Основные задачи работы с родителями.....	11
Перспективный план	12
Организационный раздел	18
Организация предметно-развивающей среды.	17
Планирование. Досуги и развлечения.....	18
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	20

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей ТМБ ДОУ «Забава» разработана на основе программы физического воспитания для детей от 3-7 лет «Старт» под редакцией Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«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 выполнением основных движений, 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей, их природными способностями, для определения в будущем направления их физического развития в различных спортивных кружках и секциях.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав ОУ

- ФГОС ДО

- Дополнительные методические пособия:

1. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Санкт Петербург «Детство-пресс» 2005.

2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

8. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

9. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

10. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.

11. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДООУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007

12. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.

14. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.

15. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

16. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

17. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.

18. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

19. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.

21. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
23. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Конспекты занятий. 2011
- 23.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва 2001.
24. Осокина Т.И., Чунтонова В.А. Физическое воспитание детей на Севере. Москва «Просвещение» 1981.
25. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

Основные цели и задачи

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.

Основные задачи:

- На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка.
- Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
- Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимума и максимума.

- Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
- Сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью в жизни. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 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. 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).

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

Целевые ориентиры освоения программы

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в игре, беге, ходьбе, в выполнении гимнастических и акробатических упражнений - уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, кувырки, подтягивание на перекладине (мальчики), свободный вис (девочки), лазанье по канату, прыжки на батуте, катание на самокате, детском велосипеде.
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, шахматы).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Имеет представления о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

Формы, способы, методы и средства реализации программы

1. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
 - Годовое планирование
 - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития

Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками. В настоящее время данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, способствуя возникновению

искривления позвоночника, формированию жировых отложений и т.д. Между тем в детском саду, имеющем хорошую спортивную базу, можно организовать работу по физическому воспитанию таким образом, чтобы ребенок под наблюдением специалистов (инструктора по физическому воспитанию, воспитателя, медицинской сестры) занимался корригирующими упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата, исправление его недостатков через упражнения различного вида.

Анализ существующих программ по физическому воспитанию детей и их реализация на практике вызвал у авторов программы «Старт» ряд вопросов:

- почему программные задачи физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности дошкольников?
- почему обучение многим видам движений (лазание, равновесие, прыжки, и др.) начинается, как правило, в старшей группе?
- Практика показывает, что уже в 3—4 года дети способны освоить перечисленные виды движений. В 3 года многие из них самостоятельно лазают по гимнастической стенке, а некоторые по шесту, выполняют вис на турнике, пытаются подтянуться, спрыгивают с различных пеньков, бумов, шин (высотой 30—60 см), кувыркаются через голову, перепрыгивают через шины и пеньки спортивным опорным прыжком. Возникает вопрос: зачем искусственно тормозить физическое и природное развитие? Воспитание такой личности закладывается в семье и поддерживается в нашем ДОУ. Улучшение нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников способствует желанию детей заниматься в спортивных секциях и кружках по разным направлениям. Используя эти возможности для развития каждого ребенка, при этом уметь разглядеть личность в каждом воспитаннике, создают такие условия, при которых раскрываются все его способности.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседы, спортивные развлечения, совместные игры. Прогулки на лыжах. Занятия в спортивных

<p>- на улице</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>-с предметами,</p> <p>- без предметов,</p> <p>-сюжетные,</p> <p>-имитационные.</p> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>-игровая,</p> <p>-полоса препятствий,</p> <p>-музыкально-ритмическая,</p> <p>-аэробика,</p> <p>- имитационные движения.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <p>-оздоровительная,</p> <p>-коррекционная,</p> <p>-полоса препятствий.</p> <p>Упражнения:</p> <p>- корректирующие</p> <p>-классические,</p> <p>- коррекционные.</p>		<p>секциях.</p> <p>Посещение бассейна, шахматного клуба</p>
--	--	--	---

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю
Занятия в шахматном клубе	1 раз в неделю

Учебный план реализации программы.

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники, участие в открытых чемпионатах ТДНМР по лыжным гонкам и шахматам (совместно с детьми).

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом. Продолжительность 30 мин.

Физическая культура- 2 раза в неделю. Всего 75 занятия в год.

В шахматном клубе – 1 раз, Всего 39 занятий в год.

Мониторинг проводится два раза в год: в октябре и апреле.

<i>Дата</i>	<i>№/№ по программе</i>		<i>Вид и тема</i>
<i>Пн.,птн.</i>	<i>Сентябрь</i>		
03.09.24	1		Контрольно-диагностическое занятие
05.09.24	2		(Праздник обручей).Выявитьинтерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулироватьобручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакций.
10.09.24	3		(Спортивная скакалка). Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; умение манипулировать скакалкой.
12.09.24	4		(Весёлые старты с мячом).Проверить технику владения мячом. Учить играть парами ималенькими подгруппами по определенным правилам.
17.09.24	5		(Футбольный мяч). Проверить качество двигательных навыков виграх с элементами футбола.
19.09.24	6		(Страна Спортландия). Учитьдетей развивать и обогащать игровые упражнения из Школымяча.
24.09.24	7		(Физкульт-ура!) Воспитыватьспортивный интерес. Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Определить качество техники прыжков.
26.09.24	8		(Познай себя и свои способности). Направить внимание детей на познание своихвозможностей и способностей. Учить технике перемещения смячом.
Октябрь (диагностика)			
01.10.24	1	9	(В гостях у сказочных героев). Учить при выполнении упр. впарах двигаться синхронно и сохранять равновесие, упр. в прыжках в длину.
03.10.24	2	10	(Светофор и регулировщик). Учить прыгать в длину с высоты 80см. Развивать интерес детей обиграх с мелким спортивным инвентарем: кеглями, летающими тарелками, кольцами и т. д.
08.10.24	3	11	(Футбольный мяч). Проверитькачество двигательных навыков в играх с элементами футбола.
10.10.24	4	12	(Почта). Учить технике приемамяча ногой разными способами; определять границы и размеры площадки. Развивать ловкость движений быстроту реакции, мышления.
15.10.24	5	13	(Пограничники). Углублятьзнания об играх с мелким

			спортивным инвентарем: летающими тарелками, набивными мешочками, мячом
17.10.24	6	14	(Страна Спортландия). Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из Школы мяча.
22.10.24	7	15	(Пожарные собаки). Развивать волевые качества; ловкость и быстроту движения; мышечную силу; творчество; умение ставить перед собой цель. Учить синхронности.
24.10.24	8	16	(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.
29.10.24	9	17	(Марафонцы). Закреплять упражнения в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер. Обучать метанию на дальность.
31.10.24	10	18	(Лётчики). Развивать физические и волевые качества, моторную память, быстроту реагирования на сигнал, мышление, мышечную силу, Выносливость.
Ноябрь			
05.11.24	1	19	(Весёлые старты). Учить свободно использовать свой двигательный опыт; самостоятельно прогибаться, выгибаться, растягиваться и расслабляться. Развивать внимание, память.
7.11.24	2	20	(Обезьяны). Развивать чувства полета равновесия; ловкость, быстроту реакции, выносливость, моторную память, мышление. Отрабатывать технику опорного прыжка.
12.11.24	3	21	(Спортивная скакалка). Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; умение манипулировать скакалкой.
14.11.24	4	22	(Праздник «Обручи»). Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер, и быстроту реакции.
19.11.24	5	23	(« Поле чудес») . Учить ловить мяч, летящий на встречу: выбегать вперед, подпрыгивать за ним и отбивать любой частью тела. Развивать фантазию. Учить выполнять кувырок вперед.
21.11.24	6	24	(«Веселые старты с мячом»). Проверить технику владения мячом. Учить играть парами и маленькими подгруппами по определенным правилам.
26.11.24	7	25	(«Пожарные на учении»). Упражняться в технике разнообразных упражнений на турнике, сохранение равновесия на возвышенной опоре. Подтягивание – мальчики. Свободный вис – девочки.
28.11.24	8	26	(«Скакуны») . Упражняться в технике разнообразных упражнений на батуте.
Декабрь			
3.12.24	1	27	(«Путешествие в зимний лес»). Выявить степень развития навыков скольжения переменным ходом с палками (в спортивном зале). Учить соблюдать правила безопасности.
5.12.24	2	28	(«Игровая площадка»). Заинтересовать детей индивидуально – подгрупповыми играми со скакалками.
10.12.24	3	29	(«Игровая площадка»). Выявить организаторские способности. Учить воплощать себя в движениях и получать радость и

			удовлетворение от этого.
12.12.24	4	30	(Зимние спортивные игры). Познакомить с зимними соревнованиями, которые называются многоборьем.
17.12.24	5	31	(Зимние забавы). Учить перевоплощаться в образы разных героев. Упр. в технике и правилах игры с элементами хоккея.
19.12.24	6	32	(Физкульт-ура!) Воспитывать спортивный интерес. Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Определить качество техники прыжков.
24.12.23	7	33	(«Борьба со Снеговиком!»). Учить придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.
Январь			
9.01.25	1	34	(«Лесные приключения»). Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.
14.01.25	2	35	(Лабиринты). Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.
16.01.25	3	36	(Цирк). Развивать воображение, творчество. Учить владению своим телом саморегуляции напряжения и расслабления. Упражняться в разных видах кувырков.
16.01.25	4	37	(Снайперы и биатлонисты). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.
21.01.25	5	38	(Цветик-семицветик). Развивать и воспитывать физ., нравственно-волевые качества. Учить познавать себя и свои возможности. Познакомить с правилами игры в детский баскетбол
23.01.25	6	39	(Клуб знатоков). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.
28.01.25	7	40	(Цирк зажигает огни). Развивать физические и нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышление. Учить владеть своим телом, и технике выполнения кувырка вперед.
30.01.25	8	41	(Спортивные звёзды). Учить детей бороться за достижение своей цели, выигрывать и достойно проигрывать. Развивать моторную память, быстроту реакции. Упр. в технике прыжков.
Февраль			
04.02.25	1	42	(Палочка-выручалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки-это основные помощники лыжника.
06.02.25	2	43	(Палочка-помогалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки - это основные помощники лыжника.
11.02.25	3	44	(Снайперы и биатлонисты). Определить степень развития глазомера, точности движений и силы толчка при метании.

			Выявить интерес к лыжному спорту.
13.02.25	4	45	(Игры доброй воли). Учить бороться за достижение своей цели. Развивать мышечную силу и выносливость.
18.02.25	5	46	(На лыжне). Определить степень усвоения техники ходьбы на лыжах разными способами. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.
20.02.25	6	47	(Лесные звери). Развивать физ. и нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышление. Упр. в технике лазанья.
25.02.25	7	48	(Твой стадион). Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимопомощь. Учится самост. Использовать свой двигательный опыт. Развивать чувство равновесия.
27.02.25	8	49	(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.
Март			
4.03.25	1	50	(Познай себя и свои способности). Направить внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Учить технике перемещения мячом.
6.03.25	2	51	(Девочки и мальчики). Определять степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности-отдельно среди мальчиков и девочек.
11.03.25	3	52	(«Гуси, лебеди»). Учить показывать все свои двигательные навыки, упражняться в скольжении на лыжах, без палок и с палками)
13.03.25	4	53	(Что, где, когда?). Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Развивать чувство ритма при движении под музыку. Учить выполнять движения на разных спорт. снарядах.
18.03.25	5	54	(Физкульт-ура!) Воспитывать спортивный интерес. Упражняться в умении ориентироваться в пространстве. Определить качество техники прыжков.
20.03.25	6	55	(«Светофор»). Учить выполнять упражнения на лыжах (ходьба скользящим шагом).
25.03.25	7	56	(Борьба за лучшую скакалку). Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдении. Упражняться в перестроениях со скакалкой.
27.03.25	8	57	(До свидания, Зима!). Учить придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.
Апрель (диагностика)			
1.04.25	1	58	(Космонавты). Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая трудности. Определить степень умения владеть телом.
3.04.25	2	59	(Цветик-семицветик). Определить спортивное желание детей. Упр. в выполнении гимнаст. упр. на снарядах. Учить владению мячом, Закреплять

			технику броска.
8.04.25	3	60	(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.
10.04.25	4	61	(Игры доброй воли). Развивать координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Упражняться в расслаблении.
15.04.25	5	62	(День футбола). Развивать интерес к игре в футбол. Учить соблюдать правила игры.
17.04.25	6	63	(Любимый цирк). Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Учить сохранять равновесие и осанку, развивать умение в различных гимнастических упражнениях, кувырках, играх. Совершенствовать навыки работы с мячом, на канате, перекладине, батутах, самокатах.
22.04.25	7	64	(Лабиринт). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.
24.04.25	8	65	(Спасатели). Учить владеть своим телом и познавать его. Упр. в технике разнообразных движений ведения мяча.
29.04.25	9	66	(Подвижные игры народов России). Совершенствовать двигательные навыки и применять их в игре.
Май (сдача норм ГТО – 6 нормативов)			
06.05.25	1	67	(На старт). Определить качество бега на выносливость; на скорость. Упр. в технике бросания биты в цель.
08.05.25	2	68	(Всё выше и дальше). Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.
13.05.25	3	69	(Спортивные гимнасты). Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.
15.05.25	4	70	(Метальщики). Определить качество техники метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также вдаль.
20.05.25	5	71	(Через препятствия). Определить уровень развития моторной памяти, пластичности медленных движений.
22.05.25	6	72	(Мы любим спорт) Выявить интерес и способности к спортивной художественной гимнастике, акробатике и спортивным играм.
25.05.25	7	73	(Весёлые старты). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.
27.05.25	8	74	(Движение для здоровья). Совершенствовать технику бега на выносливость. Игры на свежем воздухе.
29.05.25	9	75	(«Преодолей себя»). Закреплять двигательные навыки на игровой площадке.
Итого: 75			

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Тип оборудования	Основной набор	Кол-во на группу
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Самокаты	3
	Модули мягкие(комплект)	1
	Коврик со следочками	1
	Батуты	2
	Турники	2
	Тактильная дорожка(складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Степы	25
	Конус с отверстиями	6
	Мат гимнастический(набор-4 шт.)	5
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	35
Скакалка длинная	35	
Оборудование для катания,	Кегли (набор)	5
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком	10
	Мишень навесная	5

бросания, ловли	Мяч резиновый (20см)	20	
	Мяч гимнастический(18см)	5	
	Мяч набивной	25	
	Мяч для массажа	20	
	Кольца баскетбольные	2	
	Бандминтон	5	
	Стойки баскетбольные с кольцом	2	
	Ворота футбольные	2	
	Сетка волейбольная	2	
	Дуга металлическая	5	
	Канат 5м	1	
	Оборудование для ползания и лазания	Воротца для подлезания «Радуга» (набор)	1
		Тоннели	2
		Лестница деревянная с зацепами	1
		Стенка гимнастическая деревянная	5
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Гантели металлические	2	
	Погремушки	30	
	Мяч-массажер	4	
	Кубики	40	
	Мяч пластиковый	40	
	Обруч	30	
	Мячи баскетбольные	10	
	Диск «Здоровье»	2	
	Бубен	4	
Флажки	50		

1. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- ✓ условия для свободного выбора деятельности;
- ✓ условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- ✓ не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- ✓ создание разных пространств предъявления детских способностей и достижений:
 - стенды и фотовыставки;
 - открытые занятия;
 - спортивные праздники, эстафеты, развлечения, соревнования.

2. Самостоятельная деятельность детей;

3. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно- диагностических занятий 2р. в год(в начале и в конце года).

4. Для реализации программы используются технические средства: ноутбук, фотоаппарат.

5. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по

обеспечению развития и обучения ребенка, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия, тематические встречи, спортивные праздники и соревнования и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

Планируемые результаты:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, кувырки вперед – с письменного согласия родителей).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега— не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, шахматы).
- Овладение элементами спортивных игр и упражнений, улучшение здоровья, расширение двигательного диапазона, улучшение физической подготовленности.
- Продолжение занятий детей в различных кружках и спортивных секциях ДЮСШ, бассейне и в Центре развития зимних видов спорта г. Дудинка.

Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Тема досуга	Ответственные
Сентябрь	Музыкально-спортивный досуг «День Знаний»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Октябрь	«Азбука здоровья»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель

Ноябрь	«Любим спортом заниматься»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Декабрь	«Подарки Дедушки Мороза»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Январь	«Новогодние сюрпризы»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Февраль	«Лыжня России» «Богатырская семья»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Март	«А, ну-ка девочки»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Апрель	«День космонавтики» «Международный день спорта»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель
Май	«День победы» «Шахматно-шашечный турнир»	Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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 колена, 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, кувырки вперед. 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. Последовательное касание поверхности лопатками, тазом, ступнями, ладонями, переварачиваясь через голову. Выполнение мягко и слитно, оттолкнувшись ногами, сгибая руки и перенося на них вес тела, наклоняя голову на грудь – для обучения кувыркам вперед (с письменного согласия родителей).

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, шеренге, круге; 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 рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания

(проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

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, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном 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 полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. 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, передвигаться 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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). 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!», « Русская лапта», «Выжигало», « Прятки», «12 палочек!», «Городки», «Чехорда».