

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №58
Колпинского района Санкт-Петербурга
196657 Санкт- Петербург, г. Колпино, ул. Красных Партизан д.12, лит. А
ОКПО 27407497 ОГРН 1027808758625 ИНН\КПП 7817027764\781701001
тел.\факс: 481-05-65, E-mail: ds58klp@gov.spb.ru

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №58
Колпинского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №58
Колпинского района, Санкт-Петербурга
О.М. Базулько
Приказ № 99-О от 30.08.2024 г.

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
Группа: Разновозрастная группа ТНР
возраст обучающихся: от 5 до 7 лет
срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре:

Кислова Н.А.

Санкт-Петербург
2024

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка	3
2. Возрастные и индивидуальные особенности детей	3
3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
1. Образовательная деятельность по физическому развитию	6
2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	7
3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	10
1. Образовательная деятельность	10
2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	16
3. Перечень программ, методических пособий и технологий	17

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования **ГБДОУ детский сад №58** в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками группы. Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает физическое, социально коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Рабочая программа направлена на: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель: реализация ОП ДО ГБДОУ детский сад № 58 Колпинского района СПб в области физического развития.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и спортивной площадки обеспечивает полноценное развитие детей по физическому развитию на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

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

2. Возрастные и индивидуальные особенности детей

В ГБДОУ детский сад № 58 1 разновозрастная группа воспитанников с ТНР (с 5 до 7 лет): Группа «Росинки» для детей 5-7 лет.

Возрастные особенности

Старшая группа (5-6 лет)

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон уже гораздо менее эффективны.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Более совершенной становится крупная моторика.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.

Объём памяти изменяется незначительно. Улучшается её устойчивость.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В целом ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой.

Дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы

При реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится 2 раза в год (в сентябре и мае) в рамках педагогического наблюдения. Педагогическое наблюдение – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. **К шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

На этапе завершения освоения программы:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Образовательная деятельность по физическому развитию

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В образовательном процессе максимально используется развивающий потенциал ведущего для каждого возрастного этапа вида детской деятельности.

Возраст	Направленность отношений	Задачи, решаемые ребенком	Ведущая деятельность
5-7 лет	На результат деятельности как способ социализации.	Самовыражение, проявление творчества в доступных и интересных видах деятельности. Самопрезентация «Я в группе сверстников». Стремление к взаимоотношениям и взаимодействию.	Сложные интегративные виды деятельности, переход к учебной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

От 5 до 7 лет с ТНР

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у воспитанников осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие воспитанников (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся различные виды гимнастик, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений воспитанники учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают воспитанников к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности воспитанников.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный со здоровым образом жизни.

В этом возрасте воспитанники с ТНР уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням.

2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Традиционное классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

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

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

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

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

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым

спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на нем одновременно и расположить его по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

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

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно–зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядности позволяет осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей с помощью пособий и физкультурного оборудования, зрительных ориентиров);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- использование музыкальных произведений. ***Практические:***
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании, в свободной игре.

3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Система взаимодействия с семьями воспитанников

№ п/п	Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
1	Изучение семьи, запросов, уровня педагогической компетентности, семейных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, - наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком, - анкетирование, - проведение мониторинга потребностей семей в дополнительных услугах.
2	Информирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> - рекламные буклеты, журнал для родителей; информационные стенды, личные беседы, общение по телефону, индивидуальные записки, родительские собрания, сайт организации, объявления, фотогазеты, <p>памятки.</p>
3	Консультирование родителей	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> консультации на различную тематику (индивидуальное, семейное, очное, дистанционное консультирование)
4	Просвещение и обучение родителей	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> по запросу родителей, по <input type="checkbox"/> выявленной проблеме, <input type="checkbox"/> сайт организации и рекомендации других ресурсов сети Интернет, творческие <input type="checkbox"/> задания.
5	Совместная деятельность инструктора физической культуры и семьи	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> дни открытых дверей, <input type="checkbox"/> организация совместных праздников, выставки <input type="checkbox"/> совместного семейного творчества, семейные фотоколлажи, субботники, <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> досуги с активным вовлечением родителей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Образовательная деятельность

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

Группа	Время проведения в минутах	Количество в неделю
вторая младшая группа	15	2
средняя группа	20	2
старшая группа	25	2
подготовительная группа	30	2
Разновозрастная группа воспитанников с ТНР	25	2

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

- Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

- Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.

- Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Система образовательной деятельности

	Тема	Программное содержание
СЕНТЯБРЬ		
1 неделя		
Разновозрастная ТНР		Мониторинг
		Мониторинг
2 неделя		
Разновозрастная ТНР		Мониторинг
3 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.
	Занятие 2	
4 неделя		

ТНР (5-7 лет)	Занятие 3	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.
	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

ОКТЯБРЬ

1 неделя		
-----------------	--	--

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 13	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин.; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.
	Занятие 14	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин.; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.
2 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 16	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и подлезание через препятствия.
	Занятие 17	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин.; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
	Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин.; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.
4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 22	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
	Занятие 23	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
5 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 13-24	Повтор пройденного материала
	Занятие 13-24	Повтор пройденного материала
НОЯБРЬ		
1 неделя		

Разновозрастная ТНР	Занятие 25	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.
	Занятие 26, 27	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин., в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.
	Занятие 29, 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.
3 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 31	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.
	Занятие 32, 33	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 34	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	Занятие 35, 36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

ДЕКАБРЬ

1 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	Занятие 2, 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании мячей на дальность.
2 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.
	Занятие 5, 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».
3 неделя		

ТНР (5-7 лет)	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.
	Занятие 8, 9	Развивать ритмичность ходьбы на носках; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков до цели.
4 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
	Занятие 11, 12	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза), равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

ЯНВАРЬ

2 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 13	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.
	Занятие 14, 15	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза), прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами - 50 см) — 2—3 раза.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	Занятие 17, 18	Прыжки в длину с места (расстояние - 50 см) — 8—10 раз, перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми - 3 м).

4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 19, 20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
	Занятие 21, 22	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.

ФЕВРАЛЬ

1 неделя		
-----------------	--	--

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин.; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
	Занятие 26, 27	Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза), прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза), забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).
2 неделя		

ТНР (5-7 лет)	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.
	Занятие 29, 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
	Занятие 32, 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 34	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	Занятие 35	Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза), ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.

	Тема	Программное содержание
МАРТ		
1 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	Занятие 2, 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.
2 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
	Занятие 5, 6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
	Занятие 8, 9	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м. в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	Занятие 11, 12	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

5 неделя		
	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 1-12	Повтор пройденного материала
	Занятие 1-12	Повтор пройденного материала
АПРЕЛЬ		
1 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
	Занятие 14, 15	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
2 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 16	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
	Занятие 17, 18	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 19	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.
	Занятие 20, 21	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.
4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 22	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры.
	Занятие 23, 24	Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую.
МАЙ		
1 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
	Занятие 26, 27	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин.; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.
2 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	Занятие 29, 30	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин.; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
3 неделя		

	Тема	Программное содержание
ТНР (5-7 лет)	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
	Занятие 32, 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.
4 неделя		
ТНР (5-7 лет)	Занятие 34	Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина - 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
	Занятие 35, 36	Прыжки: в длину с места, в длину с разбега, перепрыгивание через шнуры.

2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В физкультурном зале имеется следующее оборудование: Технические средства обучения:

-музыкальная колонка;

Спортивное оборудование:

-шведские стенки;

-гимнастические скамейки;

-батут;

-дуги для подлезания;

-спортивно игровой комплекс «Кузнечик»;

-тоннели;

-сетка для игры в волейбол;

-кольца с сеткой для игры в баскетбол;

-маты;

-футбольные ворота.

Спортивный инвентарь:

-скакалки разной длины;

-мячи разного размера;

-обручи разного диаметра;

-баскетбольные мячи;

-футбольные мячи.

Спортивные игры: -бадминтон.

3. Перечень программ, методических пособий и технологий

№	Автор	Название	Издательство	Кол-во
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду – старшая группа	Москва, 2014 г.	1
4	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду – подготовительная к школе группа	Москва, 2014 г.	1
5	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Москва, 2013 г.	1
7	Голицина Н.С., Бухарова Е.Е.	Физкультурный калейдоскоп для дошкольников	Москва, 2006 г.	1
9	Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет	Москва, 2004 г.	1
10	Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет	Москва, 2004 г.	1
12	Лисина Т.В., Морозова Г.В.	Подвижные тематические игры для дошкольников	Казань, 2014 г.	1
13	Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк И.Р.	Планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 4-7 лет	Волгоград, 2014 г.	1
14	Николаева Н.И.	Школа мяча	СПб, 2012 г.	1
15	Нищева Н.В.	Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики ТНР	СПб, 2013 г.	1
16	Нищева Н.В.	Подвижные и дидактические игры на прогулке ТНР	СПб, 2012 г.	1
17	Ноткина Н.А., Кузьмина Л.И., Бойнович Н.Н.	Оценка физического и нервнопсихического развития детей раннего и дошкольного возраста	СПб, 2008 г.	1
18	Прищепа С.С.	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Москва, 2009 г.	1
21	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.	Планирование работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	Волгоград, 2014 г.	1
23	Утробина К.К.	Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет	Москва, 2003 г.	1
24	Хабарова Т.В.	Развитие двигательных способностей старших дошкольников	СПб, 2012 г.	1
25	Харченко Т.Е.	Физкультурные праздники в детском саду	СПб, 2011 г.	1