

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 32 комбинированного вида

Колпинского района СПб.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОРешением педагогического совета Протокол № 1 от 28 августа 2020г. | УТВЕРЖДАЮЗаведующий ДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кривовяз И.В.Приказ № 49-а от 28.08.2020г |

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

детей 4-5 лет группы « Берёзка »

 на 2020-2021 учебный год

 инструктор по физической культуре:

 Смирнова Е. Е.

 Санкт-Петербург

2020г

**Содержание**

1. Целевой раздел
	1. Пояснительная записка 3
	2. Планируемые результаты 6
2. Содержательный раздел
	1. Перспективное планирование освоения ОО 8
	2. Комплексно-тематическое планирование 9
	3. Способы поддержки детской инициативы 16

 2.4. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников 16

3. Организационный раздел

 3.1. Расписание занятий 17

3.2. Традиции группы 17

3.3. Программно – методическое обеспечение 18

 3.4. Организация предметно-пространственной среды 19

**1. Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физическому развитию детей средней группы «Берёзка» разработана в соответствии с основной образовательной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 32 комбинированного вида Колпинского района г.Санкт-Петербурга.

 Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию младшей группы общеразвивающей направленности ГБДОУ детский сад № 32 обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению развития: физическому. При этом затрагивает и развивает остальные образовательные области: социально- коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому развитию..

 Рабочая программа показывает то, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создана индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

 Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

 Программа основывалась на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. Программа может модернизироваться и корректироваться в связи с запросами родителей и изменениями в образовательной программе ДОУ.

**Цель Программы:**

 Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности

**Задачи программы:**

 развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.

создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;

знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;

содействовать охране и укреплению здоровья детей;

обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Принципы | Подходы |
| Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности | - Ориентация на зону ближайшего развития ребенка; на развитие ключевых компетенций дошкольника.- Систематическая и целенаправленная поддержка педагогами различных форм детской активности и инициативы.- Ориентация в образовательном содержании на актуальные интересы, склонностии способности ребенка |
| Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка | - Связь информации, полученной от взрослого с информацией, добытой самими детьми; организация разнообразного детского опыта и детских открытий; специальный отбор взрослым развивающих объектов для самостоятельной детской деятельности.- Насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями, которые намечают дальнейшие горизонты развития.- Отбор образовательного материала с учётом зоны ближайшего развития ребёнка и возможности применения полученной информации в практической деятельности детей. |
| Принцип интеграции | Интеграция содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей.- Интеграция разных типов учреждений (дошкольного, общего, социокультурных центров, библиотек и др.), предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию |
| Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка | Личностный подход:**-** Формирование ценности**,** а не оценивания ребёнка- Построение образовательного процесса в соответствии с индивидальными особенностями каждого воспитанника, в том числе в соответствии с гендерными особенностями мальчиков и девочек- Предложение ребёнку осмысленной для него деятельности- Становление ребёнка субъектом образования |
| Принцип возрастной адекватности образования | Деятельностный подход:- Максимальное развитие всех специфических детских видов деятельности и, в первую очередь, игры как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника.- Соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития. |
| Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; | Культурно-исторический подход:- Связь настоящего и прошлого в понятных и адекватных для каждого возраста формах. |
| Принцип сотрудничества ДОУ с семьёй | - Развитие ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников |
| Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса | - Объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса |

 **Характеристика физического развития детей 5-6 лет.**

**В** старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в 3-4 года..

 Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

 Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

 Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

 Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

 Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к шести годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

 Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

**Индивидуальные особенности** **контингента детей средней группы «Берёзка »**. На начало учебного года почти всем детям исполнилось 5 лет. Почти все дети перешли из средней группы тем же составом , несколько человек вновь поступившие. У большинства детей хорошо развита ходьба, бег, согласованность движений рук и ног при ходьбе и беге, ориентировка в пространстве у детей не полностью сформирована; отталкивают мяч с силой, метают мешочек в даль достаточно далеко, но не все правильно встают в исходную позицию, путают лево, право. В основном дети достаточно хорошо прыгают, метают в даль, ползают подлезают под шнур.

 **1.2. Планируемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Старшая  | Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы. | Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой.Ходить энергично, сохраняя правильную осанку.Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой.Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча).Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.Выбивать городки Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.Передвигаться на лыжах переменным шагом,Кататься на двухколёсном велосипеде.Выполнять базовые шаги на степ-платформеУметь правильно садиться на фитбол и выполнять основные упражнения | О сохранении и укреплении своего здоровья,О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках.О формировании правильной осанки.Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке.О пользе соблюдения режима дня. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*** |
|  | ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.  |

**2.Содержательный раздел**

**2.1. Перспективное планирование старшей группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Ходьба | Бег | Метание | Лазание | Прыжки | Упр. в равновесии | Построения, перестрояния |
| Сентябрь | обычная, на носках, | 30 м.10 м.В колоннеВ рассып-нуюС заданиями | Метание мешочков на дальность пр. и лев рукойВдаль(5-9м)В гориз цель(3.5-4м)В вертик цель(2.2м) | по гимнаст. стенкевверх и вниз содного на др. пролет | в длину с местана 2 ногах на месте(ноги скрестноврозьодна нога вперёд-другая назад | ходьба по гимнаст. скамейке | в шеренгу«цепочка»В кругВ полукруг«равняйся – смирно» |
| Октябрь | ходьба змейкой, на пятках | Змейкой в среднем темпе | Перебрасывание мяча через сетку, ловля мяча. | ползание по гимн. скамейке подтягиваясь руками | прыжки на 2 ногах через предметы прыжки в высоту с разбега | ходьба по верёвке (диаметр 1.5-3см) | Построение в 1 колонну, перестроение в 2 колоннырассчитайся на 1.2 |
| Ноябрь | Ходьба с перешагиванием через палку (в- 25 см), с пролезанием в обруч | Бег со сменой направления с мячом | Перебрасывание мяча др. другу (от груди,снизу об пол, из-за головы).Стоя сидя | Перелезание через препятствие, лазание по гимнаст. стенке разноимен. способом | Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ноге.На 1и2 ногахНа местеБокомС продвижением вперед | Ходьба по наклонной доске :прямоБоком На носках | построении в 3и 4 колонны |
| Декабрь | Ходьба гусин. шагом, с высоким подниманием колен | Бег в медленном темпе 2 мин.С ускорением | Прокатывание 1 и 2 руками мяч из разных и.п .Между предметами(ш 40-30смДл3-4м) | Ползание по скамейке, подтягиваясь руками | прыжки в глубину((30см)спиной назад | Ходьба по гимн. скамейкеС перешагиванием через набивные мячис преседанием на середине | перестроение в 2 круга |
| Январь | Ходьба парами, со сменой направленияС заданиями | Непрерыв ный 2 минуты с различными заданиями. | Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой , бросание мяча в баск. корзину | Ползание на Четвереньках «змейкой»толкая мяч головой |  | . Ходьба по гимн скамейке с собиранием предметов | Поворот на правона лево  кругом |
| Февраль | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подн. КоленЧерез предметы | Бег чередующийся с ходьбой |  прокатывание набивного мячабросание мяча вверх-вниз и ловля 2 руками(10раз)1рукой(4-6раз)подряд | Лазание под дугами, по пластунски | Прыжки в высоту с места(20см)С разбегав ввысоту(30-40см) | Прокатывание мяча двумя руками , ползая по скамье | Поворот кругомРассчитайся на первый - второй |
| Март | Ходьба на месте не отрывая носков от пола | Бег парами, со сменой направления | Отбивание мяча 10разС продвижением вперед5-6м | Лазание по гимнаст. стенке разными способами | Прыжки через дл. скакалку. | Ходьба по гимн. скамейкеПриставным ШагомС мешочком наГолове  | Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Апрель | С закрытыми глазамиСпиной вперёд | бег с чередованием с прыжками, с за хлестом | Перебрасывание мяча через сетку, в корзину. | Пролезание в обруч разн. способами, | Прыжки через короткую скакалку | Ходьба по канату «ёлочкой» | Перестроение из 1 колонны в 2  в 3 . |
| Май | с перешагиванием по канату леж. на полу | Боковым голопом, 30 м, | метание мешочков на дальность, в вертик. цель | Пролезание в обруч разным способом | Прыжки в длину с местаС разбега(1м) | Ходьба по бревну, кружение парами | Построение в шеренгу, в колонну по одному. |

## 2.2. Комплексно - тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Месяц****Лексическая тема** | **Сроки выполнения** | **Содержание****(физ.упражнения,****подвижные игры)** | **Цели и задачи** |
| **Сентябрь*****«Диагностика»*** ***« С Днём рождения Металлострой!»******«Осень»*** ***«Ягоды»*** | 1-47-1114-2525-30 | **-Ходьба :**с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. с заданием для ног и рук, по гимнастической скамье **Бег** -в колонне по одному с изменением темпа и направления- с ускорением.- в рассыпную- с остановкой на сигнал **Пед.диагн-ка**Тест – бег 30 мТест- прыжки в длину с местаТест- метание на дальностьТест- бег «змейкой» 10 мТест- отбивание мяча от полаТест – на гибкостьТест –прыжки через скакалкуТест –равновесие.**ОРУ :**-с гимнастической палкой №1-с мячом №2-с обручем№1-без предметов №1**ОВД:**Метание мешочка в дальПрыжки в длину с местаБег 10 м «змейкой»Обивание мячаПодбрасывание и ловля мяча**Подвижные игры:** «Мы весёлые ребята» « Кто сделает меньше прыжков»«Кто скорее до флажка»«Ловишки»**Итоговые мероприятия:**«Праздник 1 сентября»Походы по Металлострою | **Формировать** правильную осанку, мышечный корсет.**Осуществлять** профилактику плоскостопия.**Развивать** ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.**Учить** быстро реагрреагировать на сигнал и двигаться в заданном напрнаправлении и темпе, орие ориентировка в пространстве, равнравновесие.**Воспитывать** положительные эмоции, интерес к занятиям,Культурно-гигиенические навыки,Любовь и стремление к здоровому образу жизни. |
| **Октябрь** ***«Здравствуй осень»******«Урожай собирай.»******«Неделя здоровья»******«Как мы следы осени искали»*** | 1-912-1619-2326-30 |  **Ходьба:**-на носках, пятках, ребристым дорожкам., в целях профилактики плоскостопия и нарушения осанки;- с мячом разной величины;-заданием для ног и рук.-с перешагиванием предметов,- с перепрыгиванием через препятствие. **Бег:**-Лёгкий бег,- с ускорением, длительный бег, с заданием, -со сменой направлениясо сменой ведущего **ОРУ :**-с большим мячом№3 с малым№1 с гимнастической палкой №2 без предметов№2 с лентами.**ОВД**Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча.Броски в цель, в дальОтбивание и ловля от стеныПрокатывание в воротаЛазание по гимн.стенке **Подвижная игры:**-«Мяч водящему». «Огородники»«Собери урожай» (эстафеты)«Собери листья по цвету»«Кто самый меткий».«Сторож в огороде»**Итоговые мероприятия:**Досуг «Осень в гости к нам пришла», досуг «Путешествие в страну ВитаминиюПраздник-«Где прячется здоровье?»«Папа,мама,я – спортивная семья!»«Мы пример для подражания»(с родителями соревнования) | **Формировать** свод стопы, мышечный корсет, координацию.**Развивать** ловкость, мышечную силу,гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.**Обучать** навыку метания, технике лазанья., правилам работы с мячом,лазанию,меткости владеть своим телом в играх. **Воспитывать** интерес к своим результатам.эстетические чувства, привычку к ежедневным занятиям физкультурой. любовь к природе,Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни.**Учить** следить за положением тела в упражнениях.**,** ловить кистями рук, бегать не наталкиваясь во время подвижных игр.  |
| ***Ноябрь*** ***«Дикие, домшние животные»******«Посуда»******«Поздняя осень»******«Мебель»*** | 2-69-1316-2023-27  | **Ходьба:**-разные виды ходьбы,-со сменой направления,-с перешагиванием через препятствия,-спортивная ходьба**Бег:**-разные виды бега,-бег с заданием,-бег с препятствием,-бег в парах за руки-приставной шаг в быстром темпе- бег со сменой направления и остановкой на сигнал.**ОРУ:**- в парах, - с гимн.палкой,-с большими мячами,-без предметов,**Основные виды движений**-Прыжок в длину с места.-прыжки через короткую скакалку- ходьба по гимнастической скамье-прыжки с высоты 30 см-метание мешочков с песком-работа с мячом в парах и лично- эстафеты**Подвижные игры:** «Мы весёлые ребята».«Хитрая лиса»«Бездомный заяц»«птички в гнездышках»**Спортивные игры**Школа мяча.Баскетбол. **Итоговые мероприятия:**Досуги: «Звери готовятся к зиме», «До свидания осень, здравствуй зимушка – зима!» | **Развивать** быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма, скоростные качества, интерес к спортивным играм.**Воспитывать** честность, справедливость,Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни.**Учить** соблюдать правила в играх, ловить и бросать мяч двумя руками, правильно отталкиваться и приземляться , сохраняя равновесие.**Закрепить навык** метания, научить быстро бегать, Формирование интереса к спортивным играм. |
| **Декабрь** ***«Вот пришла зима серебристая. Новый год»******« Животные северных и южных стран»******«Зимующие птицы»******« Новогодние зимние забавы»*** | ..1-47-1114-1821-25 | **Ходьба**:- приставным шагом,- змейкой- со сменой ведущего-с заданием для плечевого пояса и рук-по скамейке- спиной вперёд **Бег:**-в рассыпную с остановкой на сигнал- бег змейкой-со сменой ведущего- с препятствием- в среднем темпе- с ускорением **ОРУ:**- с массажным мячом№3- с кубиками№1- без предметов**ОВД:**- прыжки на двух ногах с продвижением-прыжки на одной ноге-спрыгивание в глубину-метание в цель- лазание по гимн.стенке**Подвижные игры:**-«Два мороза».- «Быстрые сани»-Эстафеты.«мы пингвины»«Есть страна такая…»«снежки»«Снежная баба»**Итоговые мероприятия:**Досуги: «В гости к нам пришла зима» «Зимние забавы»«Северное сияние» (путешествие по северным краям, закрепление знаний о животных севера) | **Закрепить** навык построения, ходьбы по скамейке, лазания одноименным способом, спрыгивать со скамейки на две ноги**Развивать** ловкость, выносливость,скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание,ловкость,координацию движений, укреплять свод стопы,. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.**Формировать** мышечный корсет **Совершенствовать** технику прыжка**Воспитывать** волевые качества,настойчивость, решительность, чувство коллективизма в спортивных играх .... |
| **Январь** ***«Традиционные русские праздники»******«Транспорт»*** | 11-1518-29 | **Ходьба:**-по ограниченной поверхности-на носках, на пятках, - на внешней стороне стопы-змейкой- на лыжах**Бег:** -с препятствием,- по скамейке, -с предметом,-длительный **ОРУ:**С кеглями-с палками-с лентами-без предметов**ОВД:**-прыжки в высоту с места-прыжки в высоту с разбега-ходьба на лыжах**Подвижные игры:**Эстафеты с санками и лыжами-спортивные и подвижные игры:хоккей-«Два мороза».-«птички на дереве»-«Снежный вал»«Мороз, красный нос»«Льдинки, ветер и мороз», «Северный и южный ветер».**Итоговые мероприятия:**Досуги :«Традиционные русские праздники»«ПДД» | **Развивать** быстроту, силу, общую выносливость.Формирование интереса к физической культуре и спорту**Воспитывать** чувство коллективизма.**Укреплять** мышечный корсет.**Воспитывать** волевые качества. |
| **Февраль*****«Бытовые приборы»*** ***«Профессии»******«День защитника отечества»******«Прощай зима»*** | .1-58-1215-2022-29 | **Ходьба:**-со сменой ведущего,-в разном направлении с остановкой на сигнал- на лыжах**Бег:** - на выносливость 1,5 минуты-оздоровительный бег- с заданием**ОРУ:**-с мячом малым №5-с флажками №4-с мешочками-без предмета № 5-с клюшкой**ОВД:**-метание в цель-ползание под веревочку-работа с мячом- Ведение мяча клюшкой.**Подвижные игры:**«Весёлый хоккей». «Быстрые сани»«Лыжные гонки»«Снежки»«Северные игры»«Зимние катания»«Смельчаки»«Попробуй догони».«Меткий стрелок». «Смелый и быстрый». «Быстрый наездник»« Донесение» «Подровники»**Итоговые мероприятия:**Досуги:«ОБЖД»«Мой дом»«23февраля»«До свидания зима, здравствуй весна!» | **Совершенствовать** навыки игры в хоккей-умение ориентироваться в пространстве - технику прыжкаФормирование интереса к спортивным упражнениям**Закрепить** умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами.**Воспитывать** привычку к ЗОЖ.- волевые качества, интерес к своим результатам.**Развивать** внимание, силу, ловкость,быстротугибкость, координацию движений, ловкость, метание в цель**Укреплять** мышечный корсет.**Учить** правильно держать клюшку.Учить прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. соблюдать правила в играх.**Прививать** интерес к командным играм. |
| **Март*****«Мамин праздник»******«К нам весна шагает»******«Комнатные растения»******«Рыбы»*** | .1-1114-1821-2528-31 | **Ходьба:**-разные виды ходьбы-ходьба с заданием для ног-Ходьба по скамейке-ходьба по веревочке**Бег:**-в разном темпе-с заданием. -Бег с захлестыванием голени-бег с высоким подниманием бедра**ОРУ**-ритмическая гимнастика- с кубиками-с гимнастической палкой-без предмета-с обручем- в парах**ОВД:**-прыжки на батуте-ползание по скамейке-прокатывание обруча в парах-эстафеты-броски мяча через сетку**Подвижные игры:**-«Мяч через сетку»-«Пятнашки мячом»1.«Одуванчик, герань, роза»2. «Я знаю 5 названий комн.растений»3. эстафета «кто правильно посадит цветок»5. «Птички в гнездышках» 6. «Собери букет»**Итоговые мероприятия:**Досуги:«А ну – ка девушки!»«Ранняя весна»«Весна идёт!» | **Развивать** выносливость, гибкость, ловкость силу.**Совершенствовать навык** равновесие при ходьбе и прыжках на батуте;Совершенствовать и пополнять знания о спортсменах СПБ**Воспитывать** эстетические чувства.активность, самостоятельностьволевые качества.честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.  |
| **Апрель**  ***«Я – человек!»******«Космос»******«Книжкина неделя»******«Весна красна»*** | 4-811-1518-2225-29 | **Ходьба**- с заданием для рук и ног- по гимнастическому бревну-по ребристым дорожкам-по колючим коврикам**Бег:**-в разном темпе- с остановкой на сигнал-с захлестыванием голени-приставной шаг-приставной шаг в парах-длительный бег**ОРУ**-без предмета №6-с мячом №4-с флажками №2-с кеглей №1- с гимн.палкой №6**Основные виды движений**-лазание-прыжки в длину с места-работа с мячом-метание на дальность-бег на скорость**Подвижные игры:**.- -Школа мяча.-спортивные игры:-городки, бадминтон..«Школа космонавтов»2. «Ждут нас быстрые ракеты»3. Игра-эстафета «Земля и луна»4. «Попади в цель» **Итоговые мероприятия:**Досуги:«День смеха»«Космическое путешествие» | **Совершенствовать** скоростно-силовые качества.Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.**Развивать** гибкость, быстроту, внимание,выносливость, скоростно-силовые качества**Воспитывать** дружелюбие, волевые качества,эстетические чувстваинтерес к народным играм, любовь к физической культуре**Следить** за осанкой. **Учить** соблюдать правила в играх. |
| **Май** **День Победы.****Г.Санкт - Петербург** | .1-1515-30 | **Ходьба:**Разные виды ходьбы**Бег:**-на скорость,- длительный бег-с препятствиями**ОРУ:**-гимн.палка-со скакалками- с лентами-со шнурами-с мячамиТестовые задания.**Подвижные игры и спортивные игры:**«Меткий стрелок».«Донесение» «Сбей корабль» «Танки»Футбол.Городки.Бадминтон.Соревнования по бегу на скорость.В беге на ловкость.В метании**Итоговые мероприятия:**Поход и возложение цветов к мемориальному памятникуДосуг:«Мой любимый город»В прыжках. | **Учить** соблюдать правила в играх.**Развивать** интерес к спортивным играм.**Воспитывать** выдержку.**Учить** стремлению к самосовершенствованию.**Формировать** привычку к ЗОЖ. потребности заниматься спортивными играми,представлений о спорте и спортсменах.**Воспитывать** волевые качества. |

**2.3.Способы поддержки детской инициативы**

 Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

* создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
* уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
* поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
* создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам

**2.4.**Особенности сотрудничества с семьями воспитанников.

Цель: создание единого воспитательно – образовательного пространства ДОУ и семьи.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц  | Содержание работы |
| сентябрь | -Приглашение родителей на праздник «День знаний»- групповые собрания-выступления на общем собрании-информационный материал о спортивных школах и секциях-ежегодный фотоконкурс «Яркое лето – это лето со спортом», « Солнце , воздух и вода – наши лучшие друзья!»,  |
| октябрь | - проведение спортивных соревнований среди воспитателей и родителей.- « Мы пример для подражания»- пригласить на конкур подвижных игр народов мира родителей « Раз, два , три .четыре,пять, выходи скорей играть»-оформить фотовыставку по итогам конкурса |
| ноябрь | -подбор информационного материала в родительский уголок на тему «Закаливание» |
| декабрь | -организовать выставку детских рисунков на тему « Зима» |
| январь | - семейный конкурс коллажей «Зимние забавы» |
| февраль | Праздник 23 февраля |
| март | - досуг с родителями « К нам весна шагает» |
| апрель | - пригласить родителей в ДК на фестиваль детского творчества « Маленькая страна»-оформление фотовыставки «Маленькая страна» |
| май | -подбор информационного материала « Вместе весело шагать»- выставка рисунков на тему «Летние виды спорта»- спортивный досуг « Малыши – крепыши» |
| июнь | -праздник « День защиты детей»- летний спортивный праздник « Здравствуй лето!»- информация по ОБЖ в летние каникулы. |

**3.Организационный раздел**

**3.1.Расписание занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст детей  | 5-6 лет |
| Длительность условного учебного часа  | 25мин. |
| Количество условных учебных часов в неделю | 6 ч 15м  |

**3.3.Традиции группы.**

В ноябре месяце проводится совместный досуг с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья!»

В феврале месяце проводится физкультурный досуг с родителями «День защитника отечества ».

**3.3..Программно-методическое обеспечение**

 Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.

 Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ:

 Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.

нструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.

 Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – 9.Синтез, 2009.

Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004... Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

 Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкльтурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с

 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг.

 Кулик Г.И., Сергиенко. Школа здорового человека.

 Лапшина Г.А. Праздники в детском саду.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.

 Синкевич Е.А., Большева Т.В. « Физкультура для малышей».

 Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии. Занятия по физической культуре для дошкольников.

 Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря.

 Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте.

 Голицина Н.С. , Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.

Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду.

 Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни.

 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр . Для занятий с детьми 2 – 7 лет. Соответствует ФГОС.

 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. ( по возрастам). Соответствует ФГОС.

Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет.

Галанов А.С. Игры , которые лечат.

 Волошина Л.Н., Курилова . Игры с элементами спорта.

 Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду.

 Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.

Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников.

Фролов В.Г. Физкультурные занятия , игры и упражнения на прогулке.

 Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет.

 Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

 Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5- 6 лет.

**3.4.Организация предметно – пространственной среды**

**в физкультурном зале.**

Оборудован шкаф для картотек по проведению:

- обще развивающих упражнений

- основных видов движений

- подвижных игр

- здоровье сберегающих упражнений

Атрибуты для проведения подвижных игр

Батут-1 шт

Гимнастическая стенка-5 пролётов

Лестница с зацепами – 1 шт.

Мат гимнастический-4шт

Мягкий модуль «Игровая дорожка» 2

Скамейка гимнастическая- 2 шт.

Тоннели 2

Бревно 3шт

Крестовой тоннель 1шт

ноутбук

Флэш накопители с музыкальным детским материалом

мячи резиновые бол.- 25 шт.

мячи рез. Мал.-20 шт.

мячи набивные

флажки-30 шт.

обручи-25 шт

платочки – 16шт

кубики 20 шт

канат 2шт

скакалки

гимнастические палки, скамейки, бревно

мешочки с песком