Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 32 комбинированного вида

Колпинского района СПб.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Протокол  педагогического совета  № 1 от 31 августа 2017г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий ДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кривовяз И.В.  Приказ от 31.08.2017г. № 49-А |

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

детей 5 - 6 лет

старшей группы

« Солнышко »

на 2017-2018 учебный год

инструктор по физическому развитию:

Холодова

Елена

Валерьевна

Санкт-Петербург

2017 г

**Содержание**

1. **Целевой раздел** 
   1. Пояснительная записка 3 стр
   2. Планируемые результаты 8 стр
2. **Содержательный раздел** 
   1. Перспективное планирование освоения ОО 11 стр
   2. Комплексно-тематическое планирование 14 стр
   3. Технологии , методики, средства воспитания, способы 26 стр.

поддержки детской инициативы

1. **2.4**. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников 26 стр.

**3**. **Организационный раздел**

**3.1.** Учебный план 28 стр

**3.2**. Расписание занятий 31 стр

**3.3**. Традиции группы 31 стр

**3.4**.Программно-методическое обеспечение образовательного 31 стр

процесса по образовательным областям

**3.5.** Организация предметно-пространственной среды 32 стр

**1. Целевой раздел**

# **Пояснительная записка**

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенция о правах ребенка, принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20.11.1989, ратифицирована [Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 № 1559-1](http://192.168.1.171:8081/law?d&nd=9009714&prevDoc=1900759&mark=3MRE48F3B1ECS03ED7FFQ2A9U7T5000032I0000NM103OHGBD279E0SA#I0)

- ФГОС, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.

- Приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования;

- Указом президента РФ № 761 от 01.06.2012 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций Сан ПиН 2.4.1.3049-13

- Распоряжением комитета по образованию № 1263-р от 05.05.2012 «Об утверждении Концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга»

- Законом Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» № 461-83 от 17 июля 2013 г.

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.

Используются парциальные программы:

Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста»

Е.Ю.Александрова «Остров здоровья»

**Цели Программы:**

* создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,
* формирование основ базовой культуры личности,
* всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,
* полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности ,
* подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе,
* обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**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, склонности  и 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.**

Встаршем 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-платформе  Уметь 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 колонне  В рассып-  ную  С заданиями | Метание мешочков на дальность пр. и лев рукой  Вдаль(5-9м)  В гориз цель  (3.5-4м)  В вертик цель  (2.2м) | по гимнаст. стенке  вверх и вниз  содного на др. пролет | в длину с места  на 2 ногах на месте(ноги  скрестно  врозь  одна нога вперёд-  другая назад | ходьба по гимнаст. скамейке | в шеренгу  «цепочка»  В круг  В полукруг  «равняйся – смирно» |
| Октябрь | ходьба змейкой, на пятках | Змейкой  в среднем темпе | Перебрасывание мяча через сетку, ловля мяча. | ползание по гимн. скамейке подтяги  ваясь 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 колонны  рассчитайся на 1.2 |
| Ноябрь | Ходьба с перешагиванием через палку (в- 25 см), с пролезанием в обруч | Бег со сменой направле  ния  с мячом | Перебрасывание мяча др. другу (от груди,снизу об пол, из-за головы).  Стоя  сидя | Перелезание через препятст  вие, лазание по гимнаст. стенке разноимен. способом | Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ноге.  На 1и2 ногах  На месте  Боком  С продвижением вперед | Ходьба по наклонной доске :  прямо  Боком  На носках | построении в 3и 4 колонны |
| Декабрь | Ходьба гусин. шагом, с высоким подниманием колен | Бег в медлен  ном темпе 2 мин.  С ускорением | Прокатывание 1 и 2 руками мяч из разных и.п .  Между предметами  (ш 40-30см  Дл3-4м) | Ползание по скамейке, подтягиваясь руками | прыжки в глубину((30см)  спиной назад | Ходьба по гимн. скамейке  С перешагива  нием через набивные мячи  с преседанием на середине | перестроение в 2 круга |
| Январь | Ходьба парами, со сменой направления  С заданиями | Непрерыв ный 2 минуты  с различ  ными заданиями. | Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой , бросание мяча в баск. корзину | Ползание на  Четверень  ках «змейкой»  толкая мяч головой |  | . Ходьба по гимн скамейке с собиранием  предметов | Поворот на право  на лево  кругом |
| Февраль | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подн. Колен  Через предметы | Бег чередующийся с ходьбой | прокатывание набивного мяча  бросание 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 в  высоту(30-40см) | Прокатывание мяча двумя руками , ползая по скамье | Поворот кругом  Рассчитайся на первый - второй |
| Март | Ходьба на месте не отрывая носков от пола | Бег парами, со сменой направления | Отбивание мяча 10раз  С продвиже  нием вперед  5-6м | Лазание по гимнаст. стенке разными способами | Прыжки через дл. скакалку. | Ходьба по гимн. скамейке  Приставным  Шагом  С мешочком на  Голове | Размыкание и смыкание  приставным шагом |
| Апрель | С закрытыми глазами  Спиной 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 места  С 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»*** | 1-4  7-11  14-25  25-30 | **-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 м  Тест- прыжки в длину с места  Тест- метание на дальность  Тест- бег «змейкой» 10 м  Тест- отбивание мяча от пола  Тест – на гибкость  Тест –прыжки через скакалку  Тест –равновесие.  **ОРУ :**  -с гимнастической палкой №1  -с мячом №2  -с обручем№1  -без предметов №1  **ОВД:**  Метание мешочка в даль  Прыжки в длину с места  Бег 10 м «змейкой»  Обивание мяча  Подбрасывание 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»*** | 1-9  12-16  19-23  26-30 | **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 направления  со 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 даль  Отбивание и ловля от стены  Прокатывание в ворота  Лазание 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 Витаминию  Праздник-  «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»*** | 2-6  9-13  16-20  23-27 | **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»*** | .  .  1-4  7-11  14-18  21-25 | **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»*** | 11-15  18-29 | **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»*** | .  1-5  8-12  15-20  22-29 | **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 прыжка  Формирование 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,быстроту  гибкость, 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»*** | .  1-11  14-18  21-25  28-31 | **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, самостоятельность  волевые качества.  честность, чувство соперничества,  умение оказать поддержку. |
| **Апрель**  ***«Я – человек!»***  ***«Космос»***  ***«Книжкина неделя»***  ***«Весна красна»*** | 4-8  11-15  18-22  25-29 | **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 чувства  интерес к народным играм, любовь к физической культуре  **Следить** за осанкой.  **Учить** соблюдать правила в играх. |
| **Май**  **День Победы.**  **Г.Санкт - Петербург** | .  1-15  15-30 | **Ходьба:**  Разные виды ходьбы  **Бег:**  -на скорость,  - длительный бег  -с препятствиями  **ОРУ:**  -гимн.палка  -со скакалками  - с лентами  -со шнурами  -с мячами  Тестовые 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 памятнику  Досуг:  «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.Учебный план**

Пояснительная записка

Учебный план ГБДОУ детского сада № 32 комбинированного вида является нормативным документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении (далее – ГБДОУ) с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие документы:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
* Закон Санкт–Петербурга «Об образовании в Санкт – Петербурге» от 26.06.2013 г. № 461-83
* Приказ Министерства Образования и науки «Об утверждении ФГОС ДО» от 17.10.2013 г. №1155
* МО и Н «Комментарии к ФГОС ДО» от 28.02.2014 г. №08-249
* Постановление от 15 мая 2013 г. №26 об утверждении Санпин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»
* Устав ГБДОУ – детский сад № 32

ГБДОУ реализует ООПДО, разработанную с учетом материалов проекта примерной образовательной проекта программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы (2014).

Дополнительные образовательные программы:

* «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой, Р.Б.Стеркиной,

При организации образовательного процесса учитываются интеграции образовательных областей: социально-коммуникативное развитие (социализация, развитие общения, нравственное воспитание, ребёнок в семье и сообществе, патриотическое воспитание, самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание, формирование основ безопасности), познавательное развитие (развитие познавательно-исследовательской деятельности, приобщение к социокультурным ценностям, формирование элементарных математических представлений, ознакомление с миром природы), **речевое развитие** (развитие речи, приобщение к художественной литературе), **художественно-эстетическое развитие** (приобщение к искусству, изобразительная деятельность, конструктивно-модельная деятельность, музыкальная деятельность), **физическое развитие** (формирование начальных представлений о ЗОЖ, физическая культура) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Основу организации образовательного процесса составляет комплексно – тематический принцип с ведущей игровой деятельностью. Решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

. В старшей группе непрерывная образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня и её продолжительность составляет не более 25 минут .

**Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ:**

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

**Организованная образовательная деятельность**

**по реализации образовательной программы на 2015/2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Инвариантная (обязательная часть)** | старшая группа |
|  |  | 5-6 лет |
|  | |  |
| **1.1** | **Познавательное развитие** | **3** |
| ФЭМП | 1 |
| Ребенок и окружающий мир | 2 |
| Познавательно-исследовательская деятельность |  |
| **1.2** | **Социально-коммуникативное развитие**  **Вне занятий** |
| **1.3** | **Речевое развитие** | **2** |
| **1.4** | **Художественно-эстетическое развитие** | **6** |
| Музыка | 2 |  |  |  |  |
| Изобразительная деятельность | 3 |  |  |  |  |
| Конструктивно-модельная | 1 |  |  |  |  |
| **1.5** | **Физическое направление** | **3** |  |  |  |  |
|  | ЗОЖ |  |  |  |  |  |
| Физическая культура | 3 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **14** |  |  |  |  |

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Средняя группа** |
| **Утренняя гимнастика** | ежедневно |
| **Бодрящая гимнастика** | ежедневно |
| **Гигиенические процедуры** | ежедневно |
| **Ситуативные беседы при проведении режимных моментов** | ежедневно |
| **Восприятие**  **художественной литературы** | ежедневно |
| **Дежурства** | Ежедневно |
| **Прогулки** | ежедневно |

**Самостоятельная деятельность детей**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **средняя группа** |
| **Игра** | ежедневно |
| **Самостоятельная**  **деятельность детей на площадках (уголках) активности** | ежедневно |

**3.2**.**Расписание занятий:**

**Зарядка:**

Понедельник , среда 8ч. 20мин. – 8ч. 30мин.

Занятия: Вторник 10.10 – 10.35

Четверг 10.10 – 10.35

Физкультурный досуг:

Четверг 2 и 4 неделя 15. 10 – 15.35

**3.3.Традиции группы.**

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

**3.4.Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по образовательным областям**

1 Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.

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

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

4 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.

5 Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.

6 Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.

7 Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.

8 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..

10 Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.

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

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

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

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

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

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

17. Лапшина Г.А. Праздники в детском саду.

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

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

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

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

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

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

24. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду.

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

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

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

27.Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения.

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

29. Галанов А.С. Игры , которые лечат.

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

31. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду.

32. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.

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

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

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

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

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

38. Сековец Л.С.Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно- двигательного аппарата.

39. Косицына М.А. , Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР.

**3.5.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.

Сухой бассейн-1шт

Тоннели 2

Бревно 3шт

Крестовой тоннель 1шт

*Технические средства:*

Музыкальный центр-1

Магнитофон-1

*Музыкальное обеспечение:*

CD-диски с записями детских песен и танцев

Флэш накопители с музыкальным детским материалом

*Спортивный инвентарь и атрибуты*

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