Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 32 комбинированного вида

Колпинского района СПб.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОРешением Педагогического советаОбразовательного учреждения Протокол № 1 от 28 августа 2020г. | УТВЕРЖДАЮЗаведующий ДОУ Кривовяз И.В.Приказ от 28.08.2020г. № 49-А |

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

адаптированная для детей с ограниченными возможностями здоровья

 ( задержка психического развития)

группа «Зайчик»

на 2020-2021 учебный год.

 инструктор по физической культуре:

 Смирновой Е.Е.

Санкт-Петербург

2020 г.

**Содержание**

1. Целевой раздел 3

1.1. Пояснительная записка 3 стр.

1.2. Планируемые результаты 5 стр.

2. Содержательный раздел 8 стр

2.1. Перспективное планирование 8 стр

2.2. Комплексно-тематическое планирование 9 стр.

2.3.Технологии ,методики, средства воспитания, способы

поддержки детской инициативы 24 стр.

2.4. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников 42 стр.

3. Организационный раздел 38 стр

3.1.Учебный план **38** стр.

3.2. Расписание НОД 38 44 стр.

3.3. Традиции группы 38стр.

3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного

процесса по образовательным областям 38 стр.

3.5. Организация предметно-пространственной среды 39стр.

Приложения:

Календарное планирование

Другие приложения по желанию

* конспекты (сценарии) различных форм образовательной деятельности с детьми;
* описание игр и игровых упражнений;
* сценарии мастер-классов для педагогов и родителей;
* сценарии различных форм сотрудничества с семьями воспитанников;
* комплексы утренней гимнастики;
* визуальные средства информации (материалы наглядной пропаганды, размещенные на стендах, в буклетах и памятках и т. д.). и др.
* Картотеки прогулок и др.

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.Пояснительная записка** .

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития ) группы «Зайчик» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 32 комбинированного вида Колпинского района Санкт – Петербурга.. Рабочая программа по развитию детей группы с задержкой психического развития обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Срок реализации программы 1 год.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений,. В содержании учебной рабочей программы входит перспективное и календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ГБДОУ, учебный план. 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. Во всех группах различные формы работы с детьми организуются в первую и во вторую половину дня.

**Цель и задачи**

**Цель** программы – поиск приоритетных направлений в физкультурно – оздоровительной работе для качественного улучшения физического состояния, развития и здоровья детей.

**Задачи**:

***Оздоровительные задачи*** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

− помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

− способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

 ***Образовательные задачи*** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте*.*

***Воспитательные задачи*,** направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

− для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

− для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

− для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.)

**Принципы и подходы в организации образовательного процесса**:

 1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).

4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. 7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)

9. Построение образовательного процесса в соответствии с индивидальными особенностями каждого воспитанника, в том числе в соответствии с гендерными особенностями мальчиков и девочек.

10. Развитие ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

11.Объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики:11. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

**Возрастные особенности развития детей 4 -5 лет (средняя группа)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесии перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи) : они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

**индивидуальные особенности** контингента детей средней группы Зайчик. Не все дети группы владеют навыками основных видов движений. Не умеют ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений, лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; не соблюдают правила поведения в спортивном зале. У большинства детей развита мелкая моторика. Дети группы любознательны, проявляют достаточную двигательную активность, любят играть в подвижные игры. Результаты педагогической диагностики (мониторинга)

По результатам педагогической диагностики (мониторинга) был проведен анализ динамики развития детей. Мониторинг детского развития проводился по 5 ми основным видам движений в форме наблюдений на занятиях, досугах.

По итогам можно сделать выводы:

часть детей преимущественно освоили основные виды движений, но есть пробелы в прыжках в длину с места , в беге между предметами ( на ловкость), равновесии.

 **Задачи на год**

Развивать уверенность, стремление к физической деятельности. Развивать эмоциональную отзывчивость, сопереживание. Способствовать дальнейшему развитию физических качеств (ловкость, выносливость, быстрота) 2. Поддерживать инициативность и самостоятельность ребенка в физическом развитии, использование различных форм работы по физическому воспитанию. Развивать умение прыгать в длину с места , правильно отталкиваясь, правильно занимать И.п. положение при метание, улучить результаты в метании правой и левой рукой в даль. Воспитывать интерес к физической культуре.

**1.2. Планируемые результаты средней группы**

ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений

лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками

принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см

ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд

выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие

строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону

-выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.

**Характеристика физического развития детей 6-7лет.**

 Возрастной период 6-7 лет называют периодом первого вытяжения, когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы еще не завершено. Между костями черепа сохраняются еще хрящевые зоны, окостенение костей носовой перегородки еще окончено.

 Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к действиям. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Наблюдается и незавершенность строения стопы. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук.

 Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия тела человека.

 Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой управления по технике движения детьми 6-летнего возраста выполняются более правильно и осознанно.

Развивается и совершенствуется аналитическое восприятие посредством разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков.

Процесс развития сердечно-сосудистой системы продолжается на протяжении всего дошкольного детства.

 Размеры и строения дыхательных путей значительно уже, чем у взрослого. Поэтому важна правильная организация двигательной активности дошкольников и дыхательных упражнений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

 Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств появляется возможность более успешного овладения как упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений. Дети осваивают и продолжают совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье. **Упражнения в ходьбе и беге** – задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. Дети приобретают умения сохранять направления и равномерность бега и ходьбы и к концу года . Для совершенствования ходьбы и бега используются различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков.

 **Упражнения в прыжках:**

Арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками и количество упражнений может быть увеличено, особое внимание уделяется качеству движений.

**Упражнения в метании**. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. В упражнения в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания, выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями, меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения в равновесии**. известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения в 7-летнем возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

 Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 6-7 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитии равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

 На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

**Индивидуальные особенности** контингента детей подготовительной группы\_ «Зайчик». Дети этой группы малоподвижны, Эмоциональны, есть дети, которые трудно справляются с неудачами, капризны. Группа в целом обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность. На начало года не все дети хорошо ориентируются в пространстве, не всегда соблюдают правила поведения в спортивном зале. Дети группы любознательны, проявляют высокую двигательную активность, любят играть в подвижные игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

В основном все дети умеют выполнять правильно все виды основных движений. Умеют прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см. Перебрасывать мячи, отбивать мяч об пол правой и левой рукой, бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на рассст. 5-12м. Перестраиваться в 2 колонны, в круг на ходу , в 2 шеренги.

Выполнять физ. Упр. из разных И.П.

Участвовать в играх с элементами спорта (, баскетбол, футбол, хоккей).

не всегда проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. Не все дети прыгают через скакалку разными способами. Хорошо умеют отбивать мяч правой и левой рукой.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга)

По результатам педагогической диагностики (мониторинга) был проведен анализ динамики развития детей. Мониторинг детского развития проводился по 5 ми основным видам движений в форме наблюдений на занятиях, досугах и по тестовым заданиям.

По итогам можно сделать выводы:

Все дети освоили основные виды движений, но есть пробелы в беге между предметами (на ловкость), в гибкости, в равновесии. Недостаточно хорошо владеют мячом, не все прыгают через скакалку.

**Задачи на год**

Развивать уверенность, стремление к физической деятельности. Развивать эмоциональную отзывчивость, сопереживание. Способствовать дальнейшему развитию физических качеств (ловкость, выносливость, гибкости) физическими качествами детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. 2. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами. 3.Поддерживать инициативность и самостоятельность ребенка в физическом развитии, использование различных форм работы по физическому воспитанию.

Воспитывать интерес к физической культуре.

**1.2 Планируемые результаты подготовительной группы**

ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений

лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками

Выполнять правильно все виды основных движений

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см,;мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега- 180см; в высоту с разбега не менее 50 см.

Прыгать через скакалку разными способами

Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на рассст. 5-12м.

Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу , в 2 шеренги.

Выполнять физ. Упр. Из разных И.П.

Сохранять правильную осанку.

ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону

Участвовать в играх с элементами спорта баскетбол, футбол, хоккей,).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность.

**2 Содержательный раздел**

**2.1. Перспективное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Ходьба** | **Бег** | **Метание** | **Лазание** | **Прыжки** | **Упр. в равновесии** | **Построения, перестрояния** |
| Сентябрь | обычная, на носках, | 30 м.10 м. | Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой | по гимнаст. стенкевверх и вниз по др. пролету | в длину с места | ходьба по гимнаст. скамейке | в шеренгу |
| 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 лужи | ходьба по ребристой доске | Построение в 1 колонну, перестроение в 2 колонны |
| Ноябрь | Ходьба с перешагиванием через палку (в- 25 см), с пролезанием в обруч | Бег со сменой со сменой направления, с мячом | Перебрасывание мяча др. другу (от груди, об пол, из-за головы). | Перелезание через препятствие, лазание по гимнаст. стенке разноимен. способом | Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ноге. | Ходьба по узкой скамейке | построении в  |
| Декабрь | Ходьба гусин. шагом, с высоким подниманием колен | Бег в медленном темпе 2 мин.С ускорением | Метание мешочков в вертикальную цель, отбивание мяча | Ползание по скамейке, подтягиваясь руками | прыжки через коротк. скакалку | Ходьба по наклонной доске, по гимн. скамейке | перестроение в 2 колонны |
| Январь | Ходьба парами, со сменой направления | непрерывный 2 минуты, с различными заданиями. | Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой , бросание мяча в баск. корзину | прыжки в высоту с разбега | Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики | Поворот направо, на лево. | Поворот на право ,на лево  |
| Февраль | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подн. колен | Бег чередующийся с ходьбой |  Метание набивного мяча | Пролезание в обруч разным способом | Прыжки высоту с места | Ходьба по узкой скамейке,с перешагиванием | Поворот кругом |
| Март | Ходьба на месте не отрывая носков от пола | Бег парами, со сменой направления | Отбивание мяча продвигаясь вперед | Лазание по гимнаст. стенке разными способами | Прыжки через дл. скакалку. | Ходьба по гимн. скамейке | Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Апрель | на носках, на пятках | 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 | Перестроение из 1 колонны в 2 и в 3 . |
| Май | с перешагиванием, по канату леж. на полу | Боковым голопом, 30 м, | метание мешочков на дальность, в вертик. цель | Лазание под дугами, по пластунский | Прыжки в длину с места | Ходьба по бревну, кружение парами | Построение в шеренгу, в колонну по одному. |

 **2.2. Комплексно-тематическое планирование (сентябрь- май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц****Лексическая тема** | **Цель** | **Содержание****(физ.упражнения,****подвижные игры)** | **Задачи** |
| **Сентябрь**«До свидания лето, здравствуй детский сад» « С Днём рождения Металлострой!». Диагностика«Малые олимпийские игры». «Здравствуй осень» | 1.Развитие общей выносливости.2 Развитие скоростно-силовых качеств.3 Педагогическая диагностика(тесты). | **-Ходьба :**с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. с заданием для ног и рук,-а 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 даль**Прыжки 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» | **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»***«Как мы следы осени искали»******. «Неделя здоровья»******«Урожай собирай.»*** | Развитие навыка метания.Развитие гибкости.Обучение лазанью.Развитие ловкости.Развитие меткости.Профилактика вредных привычек |  **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. **Основные виды движений**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» | **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, 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, домашние животные»******«Поздняя осень»******«Как звери готовятся к зиме.»*** | Развитие быстроты.Формирование интереса к спортивным играм.  | **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.  | **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,  |
| **Декабрь** Вот пришла зима серебристая. Новый год.« Животные северных и южных стран»« Новогодние зимние забавы» | .Развитие ловкости..Развитие выносливости..Развитие координации движений..Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений. | **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 **Основные виды движений:**- 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»Любимые спортивные и подвижные игры. | **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,. **Формировать** мышечный корсет **Совершенствовать** технику прыжка. **Воспитывать** волевые качества,настойчивость, решительность, чувство коллективизма в спортивных играх .... |
| **Январь** **Зима в лесу.****«Традиционные русские праздники»** | Развитие быстроты.Формирование интереса к физической культуре и спорту | **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 предметовОсновные виды движений:-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». | **Развивать** быстроту, силу, общую выносливость.**Воспитывать** чувство коллективизма.**Укреплять** мышечный корсет.**Воспитывать** волевые качества. |
| **Февраль** **«Профессии»****«День защитника отечества»****«Прощай зима»** | .Формирование интереса к спортивным упражнениям..Развитие навыка метания в цель.Формирование мышечного корсета..Развитие быстроты | **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**Основные виды движений**-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» «Подорвники» | **Совершенствовать** навыки игры в хоккей-умение ориентироваться в пространстве - технику прыжка**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.гибкость, координацию движений, ловкость**Укреплять** мышечный корсет.**Учить** правильно держать клюшку.Учить прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. соблюдать правила в играх.**Прививать** интерес к командным играм. |
| **Март****К нам весна шагает** **Мамин праздник****«Транспорт»** | Развитие гибкости.Формирование навыка бегаРазвитие ловкости.Формирование знаний об олимпийцах. | **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**Основные виды движения**-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» | **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!****Наша планета – Земля****Космос** | Совершенствование скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие гибкости.Формирование интереса к подвижным и спортивным играм. | **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» | **Совершенствовать** скоростно-силовые качества.**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** | Формирование потребности заниматься спортивными играми.Формирование представлений о спорте и спортсменах. | **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. В прыжках. | **Учить** соблюдать правила в играх.**Развивать** интерес к спортивным играм.**Воспитывать** выдержку.**Учить** стремлению к самосовершенствованию.**Формировать** привычку к ЗОЖ.**Воспитывать** волевые качества. |

**2.1. Перспективное планирование средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Ходьба | Бег | Метание | Лазание | Прыжки | Упр. в равновесии | Построения, перестроения |
| Сентябрь | обычная, на носках, | 30 м.10 м. | Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой | по гимнаст. стенкевверх и вниз по др. пролету | в длину с места | ходьба по гимнаст. скамейке | в шеренгу |
| 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 лужи | ходьба по ребристой доске | Построение в 1 колонну, перестроение в 2 колонны |
| Ноябрь | Ходьба с перешагиванием через палку (в- 25 см), с пролезанием в обруч | Бег со сменой со сменой направления, с мячом | Перебрасывание мяча др. другу (от груди, об пол, из-за головы). | Перелезание через препятствие, лазание по гимнаст. стенке разноимен. способом | Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ноге. | Ходьба по узкой скамейке | построении в  |
| Декабрь | Ходьба гусин. шагом, с высоким подниманием колен | Бег в медленном темпе 2 мин.С ускорением | Метание мешочков в вертикальную цель, отбивание мяча | Ползание по скамейке, подтягиваясь руками | прыжки через коротк. скакалку | Ходьба по наклонной доске, по гимн. скамейке | перестроение в 2 колонны |
| Январь | Ходьба парами, со сменой направления | непрерывный 2 минуты, с различными заданиями. | Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой , бросание мяча в баск. корзину | прыжки в высоту с разбега | Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики | Поворот направо, на лево. | Поворот на право ,на лево  |
| Февраль | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подн. колен | Бег чередующийся с ходьбой |  Метание набивного мяча | Пролезание в обруч разным способом | Прыжки высоту с места | Ходьба по узкой скамейке,с перешагиванием | Поворот кругом |
| Март | Ходьба на месте не отрывая носков от пола | Бег парами, со сменой направления | Отбивание мяча продвигаясь вперед | Лазание по гимнаст. стенке разными способами | Прыжки через дл. скакалку. | Ходьба по гимн. скамейке | Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Апрель | на носках, на пятках | 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 | Перестроение из 1 колонны в 2 и в 3 . |
| Май | с перешагиванием, по канату леж. на полу | Боковым голопом, 30 м, | метание мешочков на дальность, в вертик. цель | Лазание под дугами, по пластунский | Прыжки в длину с места | Ходьба по бревну, кружение парами | Построение в шеренгу, в колонну  |

 **2.2. Комплексно-тематическое планирование (сентябрь- май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц****Лексическая тема** | **Цель** | **Содержание****(физ.упражнения,****подвижные игры)** | **Задачи** |
| **Сентябрь**«До свидания лето, здравствуй детский сад» « С Днём рождения Металлострой!». Диагностика. «Здравствуй осень» | 1.Развивать раз нообразные виды движений. 2.развивать ориентировку в пространстве.3.мониторинг4. развитие навыка метания вдаль. | **Ходьба :**в прямом направлении, по кругу.Обходя предметы **Бег:**  в прямом направлении, по кругуврассыпную **Мониторинг:**Тест- прыжки в длину с местаТест- метание на дальностьТест – на гибкостьТест –равновесие.Тест –на ловкость10м «змейкой»**ОРУ :**-с кубиками№1-с мячом массажным №2-с флажками№1-без предметов №1**ОВД:**Метание мешочка в дальПрыжки в длину с места, Прыжки на местеПолзание на четверенькахХодьба по доске **Подвижные игры:**«Поезд»«Автомобили»«Найди пару» «Кто скорее до флажка»«Кот и воробушки»«Догоните меня»«У медведя во бору» | **Формировать** правильную осанку, мышечный корсет.**Осуществлять** профилактику плоскостопия.**Развивать** ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.**Учить** строиться в шеренгу,  ориеориентировка в пространстве, равнравновесие.**Воспитывать** положительные эмоции, интерес к занятиям,Культурно-гигиенические навыки,Любовь и стремление к здоровому образу жизни. |
| **Октябрь**. «Здравствуй осень»***«Как мы следы осени искали»******.******«Урожай собирай.»******«Неделя здоровья»*** | Развитие гибкости.Развитие ловкости.Развитие меткости.Профилактика вредных привычек |  **Ходьба:**В колонне по одномуС остановкой по сигналуС изменением направления**Бег:**- бег врассыпную- в колонне по одному-со сменой направления **ОРУ :**-с мячом№3 -с малым массажным №1 -с палками№1  -без предметов№2 -с лентами короткими **ОВД:**Прокатывание в ворота мяча, Перебрасывание мяча через сеткуМетание мешочков правой и левой рукой вдаль«Пройди по мостику»Прыжки в длину места **Подвижная игры:**«Собери урожай» «Собери листья »«Кто самый ловкий».«Сторож в огороде»«Огуречик»«Лиса в курятнике» | **Формировать** свод стопы, мышечный корсет, координацию.**Развивать** ловкость, мышечную силу,гибкость, скоростно – силовые качества, быстроту внимание.**Обучать** навыку., правилам работы с мячом, владеть своим телом в играх.Технике прыжка **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.**,** правильно прокатывать мяч , бегать не наталкиваясь во время подвижных игр.правильно ловить и бросать мяч двумя руками   |
| ***Ноябрь*** ***«Дикие, домашние животные»******«Поздняя осень»******«Как звери готовятся к зиме.»*** | Развитие быстроты.Формирование интереса к спортивным играм.  | **Ходьба:**- ходьба в колонне по одному с заданиями,-со сменой направления,-с перешагиванием через препятствия,**Бег:**-бег с заданием,-с чередованием в ходьбе-со сменой направления- парами**ОРУ:**-без предметов№3-с обручем№1-с флажками№2- с лентами№3**ОВД:**-прыжок в длину с места.-прыжки в глубину- ползание по гимнастической скамье-подлезание под дуги**Подвижные игры:** «Птички в гнездышках»«Лохматый пёс»«Мыши в кладовой»«Кот и воробушки»«Зайка беленький»«У медведя во бору» | **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-отталкиваться и приземляться , сохраняя равновесие.-правильно прогибаться-выполнять правила в подвижных играх**Закрепить навык** метания, научить быстро бегать,   |
| **Декабрь** Вот пришла зима серебристая. Новый год.« Животные северных и южных стран»« Новогодние зимние забавы» | .Развитие ловкости..Развитие выносливости..Развитие координации движений..Формирование представлений о разнообразии игр и упражнений. | **Ходьба**:-В колонне по одному-врассыпную- с заданиями-с остановкой по сигналу-с высоким подниманием колена **Бег:**-в рассыпную- с остановкой на сигнал- в колонне по одному-с изменением направления- в разных направлениях **ОРУ:**- с массажным мячом№3- с кубиками№1- без предметов№2-с мешочком№3 **ОВД:**- прыжки на двух ногах из обруча в обруч-спрыгивание в глубину-метание в горизонтальную цель- лазание по гимн.стенке-прокатывание обруча друг другу**Подвижные игры:**«Найди свой домик»«Зайка серый умывается»«По ровненькой дорожке»«Карусель»«Салки»«Кот и мыши»«Лошадки»«Льдинки, ветер и мороз» | **Учить :** навыкам построения, ползать по скамейке, спрыгивать со скамейки на две ногиПравильному исходному положению при метании **Развивать** ловкость, выносливость,навык равновесия, быстроту, внимание,ловкость,координацию движений, укреплять свод стопы,.равновесие**Формировать** мышечный корсет **Совершенствовать** технику прыжка. **Воспитывать:** у детей положительные эмоции на занятии физкультурой |
| **Январь** **Зима в лесу.****«Традиционные русские праздники»** | Развитие быстроты.Формирование интереса к физической культуре и спорту | **Ходьба:**-на носках, на пятках, - на внешней стороне стопы-змейкой-парами**Бег:** -в колонне по одному -в рассыпную-с изменением направления-вокруг предметов**ОРУ:**С платочком №3-с мячом№2-с лентами короткими№3-без предметов№3**ОВД:**-прыжки «из ямки в ямку»-прыжки вокруг предметов-катание мяча друг другу-подлезание под дугу, не касаясь пола**Подвижные игры:**«Коршун и цыплята»«Найди свой цвет»«Лохматый пёс»«Карусель»«Кто дальше бросит»«Весёлые снежинки»«Два мороза» | **Развивать** быстроту, силу, общую выносливость.**Воспитывать** чувство коллективизма.**Укреплять** мышечный корсет.**Воспитывать** активность в самостоятельной двигательной деятельности |
| **Февраль** **«Профессии»****«День защитника отечества»****«Прощай зима»** | .Формирование интереса к спортивным упражнениям..Развитие навыка метания в цель.Формирование мышечного корсета..Развитие быстроты | **Ходьба:**-в колонне по одному-со сменой направления- с остановкой на сигнал- вокруг предметов-со сменой направления**Бег:**  - с заданием-боковым галопом-по извилистой дорожке-в разных направлениях**ОРУ:**-с мячом малым №5-с флажками №4-с мешочками№2-без предмета № 5**ОВД:**-метание в цель вертикальную-ползание под веревочку-перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (1.5м)- ходьба по наклонной доске-лазание по шведской стенке-прыжки через короткую скакалку**Подвижные игры:**«Снежки в снеговика».«Зимние катания на санях »«Попробуй догони». «Конники »«Зайцы и волк»«Северный и южный ветер» | **учить**- ориентироваться в пространстве **Закрепить** поднимание прямых рук**Воспитывать** коммуникабельность. **Развивать** внимание, силу, ловкость.гибкость, координацию движений, ловкость**Укреплять** мышечный корсет.**Учить** держать равновесие соблюдать правила в играх.**Прививать** интерес к командным играм. |
| **Март****К нам весна шагает** **Мамин праздник****«Транспорт»** | Развитие гибкости.Формирование навыка бегаРазвитие ловкости.Формирование знаний об олимпийцах. | **Ходьба:**-разные виды ходьбы-ходьба с заданием для ног-Ходьба по скамейке-ходьба по веревочке**Бег:**-по сигналу в указанное место-с заданием. -в медленном темпе(50-60сек)-в быстром темпе( 10 м )-спиной вперёд**ОРУ**- с кубиками№3-с гимнастической палкой№1-без предмета№4-с обручем№2**ОВД:**-прыжки на батуте-ползание по скамейке, ----«змейкой» вокруг предметов-прокатывание обруча в парах-броски мяча через сетку-метание мешочка вдаль-бросание и ловля мяча**Подвижные игры**-«Пятнашки мячом»- «Птички в гнездышках» -«Найди свой цветок»-«Бездомный заяц»-«самолеты»-«Цветные автомобили» | **Развивать** выносливость, гибкость, ловкость силу.**Совершенствовать навык** равновесие при ходьбе и прыжках **Воспитывать** эстетические чувства.активность, самостоятельность  |
| **Апрель**  **Я – человек!****Наша планета – Земля****Космос** | Совершенствование скоростно-силовых качеств.Развитие выносливости.Развитие гибкости.Формирование интереса к подвижным играм. | **Ходьба**- с заданием для рук и ног- по гимнастическому бревну-по ребристым дорожкам-по колючим коврикам**Бег:**-в разном темпе- с остановкой на сигнал-приставной шаг-с изменением направления **ОРУ**-без предмета №6-с мячом №4-с флажками №2- с гимн.палкой №6**ОВД:**-лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролёт-прыжки в длину с места-работа с мячом-метание на дальность-ползание между предметами**Подвижные игры:** «Попади в цель»«Мой весёлый звонкий мяч»«Огуречик, огуречик»«Воробышки и кот»«Наседка и цыплята»«Ловишки»«Перелётные птицы» | **Совершенствовать** скоростно-силовые качества.**Развивать** гибкость, быстроту, внимание,Выносливость, скоростно-силовые качества,ловкость в упражнениях с мячом**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** | Формирование потребности заниматься подвижными играми.Формирование представлений о спорте и спортсменах. | **Ходьба:**Разные виды ходьбыНа носочкахНа пяточкахС высоким подниманием коленПриставной шаг**Бег:****-в колонне по одному**-врассыпную-между предметами-по сигналу в другую сторону-мелким и широким шагом**ОРУ:**-гимн.палка№3-без предметов№5- с лентами№3-с платочками№2-с мячами№3**ОВД:**-метание мешочка правой и левой рукой вдаль-прыжки вдлину с места-эстафеты «Кто быстрее?»-бег 30м-Тест на равновесие «Стойкий оловянный солдатик»-тест на ловкость «Пробеги и на задень»**Подвижные игры :****«Сбей булаву»**«Коршун и цыплята»«Воробышки и кот»«Мыши в кладовой»«Кошка и мыши»«Ловишки»«Лиса и гуси»«Найди домик своего цвета» | **Учить** соблюдать правила в играх.**Развивать** интерес к спортивным играм.**Воспитывать** выдержку.**Учить** стремлению к самосовершенствованию.**Воспитывать** волевые качества. |

 **2.3. Технологии, методики, средства воспитания, способы поддержки детской инициативы**

здоровьесберегающие технологии;

 технология проектного обучения;

 личностно ориентированная технология;

 игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативные технологии и. т д

**6-7 лет**

 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.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 и чужие города»«Яркое лето – это лето со спортом» |
| октябрь | - проведение спортивных соревнований среди воспитателей и родителей.- « Мы пример для подражания»- пригласить на конкур здоровье сберегающих технологий-оформить фотовыставку по итогам конкурса-Спортивные праздники «Папа , мама, я – спортивная семья» |
| ноябрь | -подбор информационного материала в родительский уголок на тему «Закаливание»- |
| декабрь | -организовать выставку детских рисунков на тему « Зимние виды спорта»-проведение конкурса «Лучшая новогодняя елочная игрушка»Информация для родителей об итогах 2 тура «Солнечный круг» |
| январь | - семейный конкурс коллажей «Зимние забавы»Семейный конкурс |
| февраль | - спортивный досуг с родителями посвящённый Дню защитника отечества.--Пригласить родителей принять участие в «театральной неделе» |
| март | - досуг с родителями « А ну –ка ,девушки!»Конкурс стихов «Мама – милая моя!» |
| апрель | - пригласить родителей в ДК на фестиваль детского творчества « Маленькая страна»-оформление фотовыставки «Маленькая страна»-Провести конкурс «Пасхальная мастерская» |
| май | -подбор информационного материала « Вместе весело шагать»- групповые консультации с родителями о том , что мы идём в поход- фотовыставка « Поход»- выставка рисунков на тему «Летние виды спорта» |
| июнь | -праздник « День защиты детей»- летний спортивный праздник « Здравствуй лето!»- информация по ОБЖ в летние каникулы. |

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

**3.Организационный раздел**

**3.1 Учебный план**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей  | 4-5 лет | 6-7 лет |
| Длительность условного учебного часа  | 20 мин | 30 мин |
| Количество условных учебных часов в неделю |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.5** | **Физическое направление** |  |  |
|  | ЗОЖ |  |  |
| Физическая культура | 3 | 3 |
|  | **Итого:** | **3** | **3** |

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Утренняя гимнастика** | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| **Бодрящая гимнастика** |  |  |
| **Прогулки**  |  |  |

**3.2. Расписание НОД** физкультурные занятия в зале 2 раза в неделю 30 минут. 1 занятие на улице -30 минут спортивный досуг 2 раза в месяц -30 зимний и летний спортивные праздники. Средняя гр. 2 занятия в зале 1 на улице 20 минут, 2 досуга в месяц 20 минут.

**3.3. Традиции группы** (участие в ежегодном фотоконкурсе по итогам лета, участие в недели здоровья, участие во всероссийском конкурсе, использование дневников на спортивных занятиях, участие в конкурсах коллажей, , участие в праздниках «Папа, мама, я- спортивная семья», досуг к 23 февраля, поискова-исследовательская неделя к дню рождения п. Метталострой и к Дню Победы.)) зимние и летние спортивные праздники.

**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.

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.

**3.5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

* Физкультурный зал
* *Мебель:*
* Шкаф для пособий и атрибутов-1
* Полка для инвентаря и атрибутов – 1 шт
* Стол педагога - 1
* Стул педагога - 2
* *Физкультурное оборудование*
* Батут-1 шт
* Гимнастическая стенка-5 пролётов
* Лестница с зацепами – 1 шт.
* Мат гимнастический-4шт
* Мягкий модуль «Игровая дорожка» 2
* Сетка волейбольная-1шт
* Скамейка гимнастическая- 2 шт.
* Стойка для прыжков-1шт
* Сухой бассейн-1шт
* Тренажёрно-информационная система «Тисса»
* Баскетбольные стойки 4шт
* Тоннели 2шт
* «Перекати поле» 1шт
* «Парашют»1шт
* 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 баскетбольные- 20 шт.
* Мячи волейбольные-3 шт.
* Гимнастические палки 25 шт.
* Флажки-30 шт.
* Обручи-25 шт
* Кубики 20 шт
* Скакалки -30 шт.
* Чудо-лестница (верёвочная)-1
* Канат 2шт.