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 6 - 7 лет

подготовительной к школе группы

« Берёзка »

на 2017-2018 учебный год

инструктор по физическому развитию

Холодова

Елена

Валерьевна

Санкт-Петербург

2017г

**Содержание**

**1 Целевой раздел**

**1.1.** Пояснительная записка 3 стр.

**1.2**. Планируемые результаты 8 стр.

**2.Содержательный раздел**

**2.1.** Перспективное планирование освоения ОО 9 стр.

**2.2.** Комплексно-тематическое планирование 10 стр.

**2.3.** Технологии , методики, средства воспитания, способы

поддержки детской инициативы 21 стр.

**2.4.** Особенности сотрудничества с семьями воспитанников 22 стр.

**3. Организационный раздел**

**3.1.** Режим пребывания детей23 стр.

**3.2.** Учебный план 25 стр.

**3.3.** Расписание НОД 26 стр.

**3.4.** Традиции группы 26 стр.

**3.5.** Программно-методическое обеспечение образовательного

процесса по образовательным областям 26 стр.

**3.6.** Организация предметно-пространственной среды 27 стр.

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

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

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.

Во всех группах различные формы работы с детьми организуются в первую и во вторую половину дня.

В группах раннего возраста (2-3 года) непрерывная образовательная деятельность не превышает 10 минут и осуществляется как в первую, так и во вторую половину дня.

В младших и средних группах непрерывная образовательная деятельность осуществляется в первую половину дня и её продолжительность составляет не более 15 минут в младшей группе, и не более 20 минут в средней группе.

В старших и подготовительных группах непрерывная образовательная деятельность может осуществляться как в первую так и во половину дня, после дневного сна, Продолжительность непрерывной образовательной деятельности составляет в старшей группе не более 25 минут, в подготовительной – не более 30 минут.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельностью соствляют 10 минут (Санпин 2.4.1.3049-13.)

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

**Цель основной образовательной программы ДОУ**

* **Цель:** 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, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника 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** :

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном развитии каждого ребенка.
2. развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
3. создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
4. знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
5. содействовать охране и укреплению здоровья детей;
6. обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
7. формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
8. . Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса

9. Создание на занятиях атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.

10. Уважительное отношение к результатам своих товарищей.

11. Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

**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:

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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:

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

 Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, *держать правильную осанку*. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они, овладевая прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто *переоценивает свои возможности*, совершает необдуманные физические действия.

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

Индивидуальные особенности контингента детей подготовительной группы группы\_\_ Рыбка. Дети этой группы подвижны, уравновешенны. Обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность. Дети зтой группы соблюдают правила поведения в спортивном зале. Дети группы любознательны, проявляют высокую двигательную активность, любят играть в подвижные игры. Подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

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 80 см, ; 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 колонны, в 2 круга на ходу , в 2 шеренги.Выполнять физ. Упр. из разных И.П.

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

. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. Плохо прыгают через скакалку разными способами. Недостаточно 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:

часть детей преимущественно освоили основные виды движений, но есть пробелы в беге между предметами ( на ловкость), в гибкости, в равновесии. Недостаточно хорошо владеют мячом, плохо 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 отбивать мяч правой и левой рукой . Прыгать через короткую скакалку разными способами.3 .Поддерживать инициативность и самостоятельность ребенка в физическом развитии, использование различных форм работы по физическому воспитанию. Развивать умение,. Воспитывать интерес к физической культуре.

**1.2. Планируемые результаты.**

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.

Ходить на лыжах шагом (расст. 3 км), подниматься спускаться с горки, тормозить при спуске.

Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, наст. Теннис).

Плавать произвольно на раст. 15 метров.

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**II. 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. стенке  вверх 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 галопом, 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  . «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 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» | **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»***  ***.***  ***«Урожай собирай.»***  ***«Неделя здоровья»*** | 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 направления  со 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 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» | **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, домшние 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 предметов  Основные 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 бега  Развитие 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, самостоятельность  волевые 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 чувства  интерес 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. |

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

* здоровьесберегающие технологии (релаксация, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ритмопластика)
* технология проектного обучения;
* личностно ориентированная технология;

игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативные технологии и. т

\**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 на занятии 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 быть водящим в игре или желании провести разминку; обращать внимание детей на пользу физических упражнений.
* создавать условия для разнообразной физической деятельности.
* при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
* привлекать детей к выбору П.и. на занятиях и дежурству по уборке спортивного инвентаря . Обсуждать совместные проекты;
* создавать условия и выделять время для самостоятельной физической деятельности.

**2.4. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Содержание работы |
| сентябрь | -Приглашение родителей на праздник «День знаний»  - групповые собрания  -выступления на общем собрании  -пригласить родителей на «Малые олимпийские игры».  -информационный материал о спортивных школах и секциях  -ежегодный фотоконкурс «Яркое лето – это лето со спортом», « Солнце , воздух и вода и чужие города» |
| 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»  «День открытых дверей»-открытое занятие. |
| декабрь | -организовать выставку детских рисунков на тему « Зимние виды спорта»  -проведение конкурса «Лучшая новогодняя елочная игрушка» |
| январь | - семейный конкурс коллажей «Зимние забавы»  Семейный конкурс «Лучшая Рождественская сказка»,  «лучший Рождественский рисунок» |
| 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. |

**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,
* «Первые шаги. Петербурговедение для малышей» Г.Т.Алифановой,
* «Ладушки» И. Каплуновой, И. Новоскольцевой

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.

Во всех группах различные формы работы с детьми организуются в первую и во вторую половину дня.

В группах раннего возраста (2-3 года) непрерывная образовательная деятельность не превышает 10 минут и осуществляется как в первую, так и во вторую половину дня.

В младших и средних группах непрерывная образовательная деятельность осуществляется в первую половину дня и её продолжительность составляет не более 15 минут в младшей группе, и не более 20 минут в средней группе.

В старших и подготовительных группах непрерывная образовательная деятельность может осуществляться как в первую так и во половину дня, после дневного сна, Продолжительность непрерывной образовательной деятельности составляет в старшей группе не более 25 минут, в подготовительной – не более 30 минут.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельностью соствляют 10 минут (Санпин 2.4.1.3049-13.)

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст детей | 6-7 лет |
| Длительность условного учебного часа | 30 мин |
| Количество условных учебных часов в неделю | 8 ч. 30 мин |

**Организованная образовательная деятельность**

**по реализации образовательной программы на 2016/2017 учебный год**

**Общеразвивающие группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Инвариантная (обязательная часть)** | Подготовительная группа | |
|  |  | 6-7 лет | |
|  | |  |
| **1.1** | **Физическое направление** | **3** | |
|  | ЗОЖ |  | |
| Физическая культура | 3 | |
|  | **Итого:** | **14** | |

**Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Подготовительная группа** |
| **Утренняя гимнастика** | ежедневно |
| **Бодрящая гимнастика** | ежедневно |
| **Дежурства** | ежедневно |
| **Прогулки** | ежедневно |

**Самостоятельная деятельность детей**

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

**3.3Расписание НОД** физкультурные занятия в зале 2 раза в неделю 30-35 минут. 1 занятие на улице -30-35 минут. спортивный досуг 2 раза в неделю -30-35 минут, зимний и летний спортивные праздники.

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

**3.5.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.

**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

1. *Физкультурное оборудование*
2. Батут-1 шт
3. Гимнастическая стенка-5 пролётов
4. Лестница с зацепами – 1 шт.
5. Мат гимнастический-4шт
6. Мягкий модуль «Игровая дорожка» 2
7. Сетка волейбольная-1шт
8. Скамейка гимнастическая- 2 шт.
9. Стойка для прыжков-1шт
10. Сухой бассейн-1шт
11. Тренажёрно-информационная система «Тисса»
12. Баскетбольные стойки 4шт
13. Тоннели 2шт
14. «Перекати поле» 1шт
15. «Парашют»1шт
16. Бревно 3шт
17. Крестовой тоннель 1шт
18. *Технические средства:*
19. Музыкальный центр-1
20. Магнитофон-1
21. *Музыкальное обеспечение:*
22. CD-диски с записями детских песен и танцев
23. Флэш накопители с музыкальным детским материалом
24. *Спортивный инвентарь и атрибуты*
25. мячи резиновые бол.- 25 шт.
26. мячи рез. Мал.-20 шт.
27. Мячи баскетбольные- 20 шт.
28. Мячи волейбольные-3 шт.
29. Гимнастические палки 25 шт.
30. Флажки-30 шт.
31. Обручи-25 шт
32. Кубики 20 шт
33. Скакалки -30 шт.
34. Чудо-лестница (верёвочная)-1
35. Канат 2шт.