Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 32 комбинированного вида

Колпинского района СПб.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПротокол педагогического совета № 1 от 31 августа 2017г. | УТВЕРЖДАЮЗаведующий 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. 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 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 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»******.******«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 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, 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 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. |

 **2.3. 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.