

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга*

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Целевой раздел** | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 3 |
| 1.4.Планируемые результаты освоения программы | 4 |
| **2. Содержательный раздел.** | 5 |
| 2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам. | 5 |
| 2.2. Интеграция образовательных областей | 8 |
| 2.3. Комплексно-тематическое планирование | 9 |
| 2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2018/19 уч.год. | 18 |
| 2.5. План основных мероприятий на 2018\19 уч.г. | 19 |
| **3. Организационный раздел** | 21 |
| 3.1.. Учебный план на 2018-2019 учебный год | 21 |
| 3.3. Режим двигательной активности | 21 |
| 3.4. График работы. | 23 |
| 3.5. График работы физкультурного зала. | 24 |
| 3.6. Материально-техническое обеспечение Программы | 25 |
| Список литературы | 26 |

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре компенсирующей направленности для детей от 5 до 7 лет на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с:

- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга;

- «Положением о рабочей программе педагога Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга».

Программа направлена на создание условий для всестороннего развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа включает систему коррекционно-развивающей работы для детей с нарушениями речи с учётом интеграции пяти образовательных областей.

Реализация рабочей программы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому, выявление и развитие индивидуальных способностей и склонностей, преодоление проблем развития.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО структура рабочей программы включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

**1.2. Цели и задачи программы.**

1. **Цель программы**: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре. Обеспечение образования по образовательной области – физическому развитию, с учетом ограниченных возможностей здоровья (тяжелое нарушение речи).

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач**:

* развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
* формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия;
* Охрана жизни и укрепление физического и психологического здоровья детей;
* Проведение коррекции (исправление и ослабление) негативных тенденций развития; Проведение профилактики вторичных отклонений в развитии и трудностей в обучении на начальном этапе.

1.4.Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения программы: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Владеет основными видами движений. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни. Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**2. Содержательный раздел.**

**2.1. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.**

**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр и упражнений. Старшая группа ((5-6лет).**

* 1. *Основные движения.*
  2. **Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
  3. **Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
  4. **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,**пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
  5. **Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **–**20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
  6. **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),**прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
  7. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.
  8. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,

2. *Общеразвивающие упражнения*

1. **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
2. **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3. **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4. **Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. *Спортивные упражнения*

1. **Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
2. **Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. *Спортивные игры*

1. **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
2. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

5. *Подвижные игры*

1. **С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».
2. **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
3. **С лазаньем и ползанием.**«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
4. **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
5. **Эстафеты.**«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
6. **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
7. **Народные игры.**«Гори, гори ясно!» и др.

**Структура непрерывной образовательной деятельности.**

Согласно [п. 12.5](javascript:void(0)) раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 5 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

В структуре непрерывной образовательной деятельности выделяются:

**Вводная часть,** которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Структура оздоровительно-игрового часа на улице.**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При проведении оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия: и осанки.

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

**2.2. Интеграция образовательных областей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Интеграция** |
| Социально-коммуникативное развитие | *Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.  *Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждение к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.  *коммуникация:* Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.  *Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.  *Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. |
| Познавательное  развитие | Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.  Обогащение знания о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |
| Художественно-эстетическое развитие | *Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.  *Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. |
| Речевое развитие | Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.  Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.  *Чтение художественной литературы* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. |

**2.3. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2018\19 уч. год**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа компенсирующей направленности.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | | | | |
| **ОРУ** | | Без предметов | | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками  (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо  2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове  3. Ходьба с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.  5. Ходьба «Пингвин» | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | | «Мышонок» | | «Удочка» | | «Мы веселые ребята» | | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | | «У кого мяч». | | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Переползание через препятствие  3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком  3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка  2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Эхо» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание вдаль  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.  3. Попади в обруч (правой и левой)  4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки в длину с места  4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

**ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики  2. Прыжки через скакалку (неподвижную).  3. Прокатывание мяча между кеглями  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Пролезание в обручи  4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.  5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Прыжки со скамейки на мат  4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой  2. Пролезание в обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки через скакалку  3. Метание вдаль набивного мяча  4. Ползание по туннелю.  5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Со скакалками | | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | | «Парашют» (с бегом) | | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**ИЮНЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Со скакалками | | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | | «Парашют» (с бегом) | | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями на 2018/19 уч.год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема, содержание | Срок проведения | Формы организации |
|  | «Физическое развитие детей»  - возрастные особенности детей данного возраста;  - задачи по физическому воспитанию на год;  - требования к одежде детей на физкультурных занятиях  обучения спортивным играм  в летнее время | сентябрь | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «10 советов родителям» | сентябрь | Памятка |
|  | «Физкультура в детском саду и дома»  - соблюдение режима дня;  - проведение утренней гимнастики;  - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе. | октябрь | Консультация |
|  | «Наш веселый звонкий мяч» | ноябрь | Занятие с родителями |
|  | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | декабрь | консультация |
|  | «Как мы просыпаемся» | декабрь | Памятка |
|  | «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома»  - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;  - режим дня дома | декабрь | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «Растим детей здоровыми», крепкими, жизнерадостными»  - развитие физических качеств у детей | январь | Консультация |
|  | «Как устроить спортивный уголок в квартире»  - упражнения на спортивном комплексе | январь | Индивидуальная консультация: |
|  | Выставка фотографий « Как мы занимаемся физкультурой в детском саду» | февраль | Выставка |
|  | Забавы на Масленицу | март | Праздник |
|  | «Физкультурно-оздоровительная работа в течении года» | март | Индивидуальная консультация: |
|  | «Советы родителям по обучению детей спортивным играм» | апрель | Памятка |
|  | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»  - принципы закаливания  - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний | апрель | Индивидуальная консультация: |
|  | «Семь родительских заблуждений о морозной погоде»  - как правильно одеть ребенка;  - сколько времени гулять с ребенком;  - должен ли гулять простуженный ребенок. | март | Индивидуальная консультация: |
|  | «Как правильно выбрать велосипед ребенку» | май | Памятка |
|  | «Морское путешествие» - с участием родителей | май | развлечение |
|  | «Здоровый ребенок наша цель»  - ознакомление родителей с результатами диагностики;  - как организовать отдых детей | Апрель-май | Выступление на родительских собраниях: |
|  | «День защитника Отечества», «Мама, папа я - спортивная семья» | Февраль,  апрель | Участие родителей в музыкально-физкультурных праздниках |
|  | для родителей по теме: «Физическое воспитание детей» | В течении года | Оформление стендов |

**2.5. План основных мероприятий на 2018\19 уч.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | Тема мероприятия | Партнерство. |
| сентябрь | Спортивные мероприятия (совместно с родителями); | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| День знаний. | Совместно с музыкальным руководителем |
| октябрь | Неделя здоровья, спорта и безопасности жизнедеятельности: эстафеты на школьном стадионе; выступления учеников младших классов | Гимназия №642 «Земля и Вселенная» |
| Районные и муниципальные мероприятия «С днем рождения, Василеостровский район!» | Василеостровская Администрация (отдел образования, отдел культуры)  внутригородское муниципальное образование «Округ Морской» |
| Праздник Осени. | Совместно с музыкальным руководителем |
| **ноябрь** | День Матери. | Совместно с музыкальным руководителем |
| декабрь | Тренинг родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.) с целью профилактики заболевания детей | Детская поликлиника №1 |
| Праздник Новогодней елки. | Совместно с музыкальным руководителем |
| январь | Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований; рациональный режим дня; полноценное сбалансированное питание; закаливание и т.д | Детская поликлиника №1 |
| февраль | Папа и я – шахматная семья!» (турнир на базе ДОУ), приуроченный к Дню Защитника Отечества | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| март | Весенний концерт для мам. | Совместно с музыкальным руководителем |
| Праздник «Масленица». | Совместно с музыкальным руководителем |
| апрель | Фестиваль по баскетболу  «Озорной мяч». Командное первенство | Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) |
| Спортивный досуг  «На дороге не зевай!» | отдел пропаганды ГИБДД УМВД по Василеостровскому району г. Санкт-Петербурга |
| День Здоровья | Детская поликлиника №1 |
| май | День Победы. | Совместно с музыкальным руководителем |
| День рождения Санкт-Петербурга. |
| Праздник выпускников |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| июнь | Наш А.С. Пушкин. | Совместно с музыкальным руководителем |
| Праздник русской березки. |
| Мы – юные пожарники. Спортивно-музыкальный досуг. |

**3. Организационный раздел.**

**3.1.Учебный план на 2018-2019 учебный год**

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме НОД (по расписанию НОД) и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 августа.

**Длительность непрерывной образовательной деятельности (НОД)  
в каждой возрастной группе:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | № группы | Продолжительность НОД: занятий/мин | | |
| 1 занятия (НОД) мин. | В день всего | В неделю всего |
| 5-6 лет | 6, 5 | 25 | 2(3)/45(70) | 13/300 |
| 6-7 лет | 9 | 30 | 3/90 | 14/420 |

**Количество НОД (занятий) в неделю/в год в**

**старшей и подготовительной группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № группы, возраст | Физическое развитие (с 1 сентября по 31 августа) | Итого в неделю/в год |
|
| 6, 5 (5-6 лет) | 3/144 | 13/528 |
| 9 (6-7 лет) | 3/144 | 14/564 |

**3.3. Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 5-6 лет | | 6-7 лет | |
| Время в режиме дня | Длительность | Время в режиме дня | Длительность |
| Прием, осмотр, игры,  Дежурство;  Утренняя  гимнастика | 7.00-8.30 | 1 час 30 мин | 7.00-8.30 | 1 час 30 мин. |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.55 | 15 мин. | 8.30-8.50 | 15мин. |
| Игры, подготовка к НОД | 8.55-9.00 | 5 мин. | 8.50-9.00 | 5 мин. |
| НОД | 9.00-10.00 | 35 мин. | 9.00-11.05 | 40 мин. |
| Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке | 10.00-10.20 | 15 мин. | 10.50-11.10 | 15 мин. |
| Прогулка (игры, наблюдения, труд) | 10.20-12.15 | 1 час 55 мин. | 11.10-12.30 | 1 час 20 мин |
| Возвращение с прогулки, игры Подготовка к обеду, обед | 12.15-13.00 | 25 мин. | 12.30-13.00 | 15 мин. |
| Подготовка ко сну, сон | 13.00-15.00 |  | 13.00-15.00 |  |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры | 15.00-15.15 | 10 мин. | 15.00-15.15 | 10 мин. |
| Чтение, игры, самостоятельная деятельность, экспериментирование и труд, | 15.15-16.00 | 45 мин. | 15.15-16.00 | 45 мин. |
| Подготовка к полднику. Полдник | 16.00-16.30 | 10 мин. | 16.00-16.30 | 15 мин. |
| Игры. Подготовка к прогулке. | 16.30-16.45 | 15 мин. | 16.30-16.50 | 20 мин. |
| Прогулка | 16.45-19.00 | 2 часа 15 мин. | 16.50-19.00 | 2 часа 10 мин. |
| Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой | 18.45-19.00 |  | 18.45-19.00 |  |
| Всего: | 8 часов 40 мин. | | 8 часов 15мин. | |

**3.6.** **Материально-техническое обеспечение Программы**

Физкультурные залы:

- спортивные комплексы из мягких модулей, шведские лесенки, скамейки (гимнастические маты, мячи  набивные и гимнастические различных размеров, надувные мячи, обручи, палки, кольцебросы, дуги для подлезания, скамейки, скакалки, баскетбольные стойки,  доски с ребристой поверхностью, дорожка массажная, массажные мешочки, комплексно-тематический набор по пожарной безопасности, канат, ортопедические тренажеры Тисса, тренажеры для ног и осанки для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата  и т.д.);

- пианино, музыкальный центр;

- методический материал педагога по физической культуре (сценарии спортивных праздников, методическая литература по физическому воспитанию детей, авторские занятия, иллюстрированный наглядный материал по правильному выполнению физических упражнений для педагогов и родителей.

**. Список литературы:**

* 1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, М., Мозаика-Синтез, 2014
  2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М., Мозаика-Синтез,2014
  3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М., Мозаика-Синтез,2014
  4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М., Мозаика-Синтез, 2014
  5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. М., Мозаика-Синтез, 2014

6. Основная образовательная программа "От рождения до школы". Веракса Н. Е.,Комарова Т. С., Васильева М. А. Мозаика-синтез 2015г