

2016

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад №54  
Колпинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического  
совета ГБДОУ №54,  
протокол № 1 от 31 августа 2016



**УТВЕРЖДЕНО:**

заведующий ГБДОУ №54  
Соловьева Г.В.  
Приказ № 173 от  
01.09.2016 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ  
№12«СЮРПРИЗ»**

Автор-разработчик  
инструктор по физической  
культуре  
Захарова Н.Д.

Срок реализации программы:  
сентябрь 2016г. – август 2017г.

## Планирование образовательного процесса в подготовительной группе № 12

Занятия в подготовительных группах проводятся 3 раза в неделю по 30 – 35 минут. Структура занятий общепринятая. Вводная часть, основная и заключительная. На каждом занятии дается 3 основных вида движений. Их повторяют в определённой последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важно не только сочетаемость движений, но и задачи обучений для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении. Первую неделю каждого месяца разучиваю упражнения в равновесии, повторяю упражнения в прыжках и закрепляю упражнения в метании. Вторая неделя – обучаю упражнениям в прыжках, а повторяю упражнения в метании и закрепляю в лазании. Третья неделя – закрепляю лазание и равновесие. Четвертая неделя – обучаю лазанию и упражняю в равновесии и прыжках. В этих группах я буду продолжать работать над улучшением техники выполнения всех видов прыжков. У детей в этом возрасте возрастает интерес к результату прыжков, они стараются прыгать выше и дальше.

В группе № 12 списочный состав 25 человека. С высоким уровнем физического развития 6 человека. Высокие результаты в прыжках в высоту у 7 человек, в длину высокие результаты у 4 человек, в метании – 4 человек. Очень хорошие результаты в бросании набивного мяча вдаль у 5 человек. В этой группе я стараюсь закреплять правильную технику выполнения детьми метания вдаль. Использую подвижные игры («Сбей кеглю»), использую кольцебросы, отбивание мяча ракеткой, ловишка с мяче – движущая цель).

На занятиях дети быстро научились строиться и перестраиваться о время ходьбы и бега, работать с карточками – схемами, выполнять задания в парах, хорошо владеть мячом (разной величины), перебрасывать мяч через волейбольную сетку, ловить его двумя руками, отбивать мяч на ракетке. В процессе физкультурных занятий дети получают жизненно необходимые умения и навыки. Формируются их физические, волевые и нравственные качества: быстрота и своевременность действий, точность и согласованность движений, дисциплинированность, доброжелательность. С целью создания эмоционального подъема, весёлого, бодрого и радостного настроения, во время проведения физкультурных занятий и праздников я использую музыкальное сопровождение.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

### **6-7 лет**

- Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

### **6-7 лет**

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
- Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Способствовать формированию правильной осанки.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

### **6-7 лет**

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).  
Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.  
Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

## **Информационно – методическое обеспечение программы**

- Методические
  - 1. «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М.Гурович
  - 2. Предупреждение психо-эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста Алямовская В.Г., Петрова С.Н. М;2002г.
  - 3. Ребёнок идёт в школу. Безруких М.М., Ефимова С.П. М;2000 г.
  - 4. Готовность к школе. Дубровина, М; 2001 г.
  - 5. Физкультура это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Сивачёва Л.Н. С – Пб. Детство-Пресс 2001г.
  - 6. Физкультура для малышей. Синкевич Е.Л., Большева Т.В. С-Пб, Детство – Пресс, 2003 г.
  - 7. Спутник руководителя физ.воспитания. Филипова О.С., С-Пб, 2005г, Детство – Пресс.
  - 8. Психологические проблемы детей дошкольного возраста.Алексеева Е. Е – СПб.
  - 9. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» Быкова А.И М.: Просвещение 1961 г.

10. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г. Фролов М.: «Просвещение»

11. Журнал «Дошкольное воспитание» №5 2010 статья Филлиповой С. «Стандартизация образовательной деятельности в области физ. культуры».

12. Журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2010 Тарасова Т.А. «Совершенствование физ подготовки старших дошкольников в условиях дома и семьи!»

- Диагностико – дидактические

Конспекты занятий с комплексами упражнений (см. прил. №1)

Диагностическая методика по определению динамики развития физических способностей (см. прил. №2)

Конспекты спортивных досугов и праздников (см. прил. №3)

- *Материально – технические*

### **Переходные доски**

1. Ходьба по доскам с отбиванием мяча на каждый шаг
2. Ходьба по доскам с подбрасыванием мяча вверх
3. Ходьба боком (приставным шагом)
4. Ходьба по доске перекладывая предметы из руки в руку спереди и за спиной
5. Спрыгивание с досок в плоские обручи лежащие на полу

### **Горка**

1. Бег на горку (установленную на кубы, 90 см.) держась за края горки и спуск спиной вперёд или съезжая

### **Наклонная лесенка**

1. Подниматься и спускаться с лесенки приставным или чередующим шагом

### **Мишени**

1. Метание мешочков в мишень с расстояния 1.5 – 2 метра
2. Бросание и ловля мяча с попаданием в мишень с различным заданием (с хлопком, с ударом от пола, с перепрыгиванием через отскочивший мяч)

### **Сборная лесенка из трёх пролётов**

1. Прыжки через рейки лесенки с ноги на ногу
2. Лесенка ставится треугольником и дети пролезают и вылезают через окошки правым и левым боком

### **Предполагаемые итоги**

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:
- самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. – имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

### **Перспективное планирование по физическому воспитанию детей**

#### **Задачи:**

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование)
- Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения заданий.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Целенаправленно развивать ловкость движений.

#### **Подготовительная группа. Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

### План работы по группам на 1-ой квартал

**Ходьба и бег** Упражнять в ходьбе и беге разными способами и с разными положениями рук; с изменением темпа и направления; с одновременным выполнением заданий; сохраняя правильную осанку.

**Равновесие** Упражнять в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий, сохранять правильную осанку, не опускать голову.

**Прыжки** Развивать силу толчка в подпрыгивании с разбега. Упражнять в прыжке в длину с места. Учить спрыгивать с высоты, подпрыгивать на 2-х ногах с продвижением вперёд.

**Метание** Учить бросать мяч о пол и вверх двумя руками и ловить его. Перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди, из-за головы. Упражнять в метании на дальность.

**Лазание** Упражнять в подлезании и прелезании через предметы. Учить пролезать в обруч, не касаясь руками пола. Упражнять в лазании по гимнастической стенке и по доске.

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### План работы по группам

#### 2 квартал

**Ходьба и бег** Ходьба и бег с заданиями; с преодолением препятствий; боком приставным шагом лицом в круг и спиной в круг. Ходьба с поворотом по сигналу воспитателя..

**Равновесие** Перешагивать через набивные мячи, держа руки на поясе; за головой; в стороны. Идти по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, с мешочком на голове. Ходьба по скамейке, поднимая вперёд прямую ногу.

**Прыжки** Спрыгивание со скамейки в плоский обруч. Подпрыгивание на правой и левой ногах. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу; из обруча в обруч на двух ногах. Прыжки через канат влево и вправо вдоль каната. Прыжки на препятствие (канат).

**Метание** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; из положения - сидя, ноги скрестно. Отбивание мяча о пол при ходьбе. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. Перебрасывание мяча, ударяя его о пол, и ловля его после отскока.

**Лазание** Упражнять в перелезании через предметы (на ладонях и ступнях по «медвежь»). Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой приставным шагом.

### План работы по группам

#### 3 квартал

**Ходьба и бег** Ходьба и бег в чередовании: бег (до 2мин, до 3 мин.). перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в 3 колонны. Ходьба и бег с ускорением и замедлением. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (парами). Челночный бег.

**Равновесие** .Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Ходьба парами по двум параллельно приставленным скамейкам, держась за руки. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове приставным шагом. Ходьба по скамейке с мячом в руках – на каждый шаг, ударя мячом по скамейке и ловля его руками; и передача мяча перед собой и за спиной.

**Прыжки** Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Прыжки в длину с места. Прыжки между предметами на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; на двух ногах; с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см). Прыжки на правой и левой ногах из обруча в обруч.

**Метание** Бросание мяча вверх и ловля его: с хлопком; после поворота кругом. Метание в вертикальную цель правой и левой руками (расстояние 4м). Метание в горизонтальную цель (рукой снизу). Прокатывание обручей друг другу. Ведение мяча правой и левой руками попеременно. Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. Метание набивного мяча (1кг). Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками от груди).

**Лазание** Лазание по гимнастической стенке на ладонях и коленях, на ступнях. Пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. Пролезание в обруч прямо и боком. Переползание по прямой с мешочком на спине. Ползание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке.

### План работы с детьми

Срок	Тема	Цели
Сентябрь	Мониторинг	
Октябрь	«В здоровом теле, здоровый дух»	Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций в детском саду и на прогулке. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.
Ноябрь		
Декабрь	«На зарядку становись»	Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.
Январь	«Полезные и вредные привычки»	Формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. И негативное отношение к вредным привычкам.
Февраль	«Папа, мама – я спортивная семья».	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение семей к физкультуре и спорту.
Март	«Сильным вырасти хочу, с мамой всё нам по плечу».	Формировать представления о семье, семейных и родственных отношениях. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком в условиях детского сада.
Апрель	«Наш друг- светофор»	Закрепить знания детей о светофоре. Учить правильно переходить улицу. Познакомить с правилами поведения на островке безопасности.
Май	Игра-путешествие «По лесной тропинке»	Учить детей беречь свою жизнь и здоровье, избегая опасных ситуаций дома и на природе. Обучать правилам поведения в экстремальных ситуациях.

### План взаимодействия с родителями

Дата	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Мониторинг
Октябрь	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». » Спортивные соревнования детей совместно с родителями.
Ноябрь	Все мы быстро подрастаем и про спорт не забываем. Фотовыставка
Декабрь	Как выбрать вид спорта. Консультация, стендовый материал.
Январь	Папка-передвижка «Стадион дома»
Февраль	Зимние развлечения. Фотовыставка.
Март	«Здоровье начинается со стопы», Консультация для родителей.
Апрель	Познакомить родителей с результатами мониторинга. Индивидуальные беседы.
Май	Рекомендации родителям на летний период.