

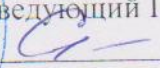
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад №54  
Колпинского района Санкт-Петербурга

**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  
СТАРШЕЙ ГРУППЫ №9 «КОРАБЛИК»**

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

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

Санкт-Петербург  
2016

## Планирование образовательного процесса в старшей группе № 9

Занятия в старших группах проводятся 3 раза в неделю по 25 минут. Структура занятий общепринятая. Вводная часть, основная и заключительная. В старших группах становятся более сложные задачи. Дети должны четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с различной амплитудой, соблюдать направление движения. Перед началом каждого занятия я продумываю, где расположить и подготовить физкультурное оборудование. По указанию взрослого дети самостоятельно берут необходимый инвентарь и самостоятельно убирают его на место после занятия. Этот возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со взрослыми. Игра остаётся основным способом познания окружающего мира. Дети стремятся к большей самостоятельности. В старших группах уделяю внимание развитию двигательных качеств, особенно выносливости, ловкости. В разных видах двигательной активности применяю специальные методы с использованием разнообразных атрибутов. Применение нестандартного оборудования вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, что позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создаёт условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности. Дети этого возраста быстрее отвечают на вопросы. Меняют действия движения, что позволяет увеличивать плотность занятий включать в двигательные упражнения элементы формирующие силу, скорость, выносливость.

В старшей группе №9 списочный состав 22 человек. С высоким уровнем физического развития детей нет. В прыжках в высоту с разбега высокие результаты у 6 человек, в прыжках в длину с места – 6 человек. В этой группе я буду продолжать работать над улучшением техники во всех видах прыжков. В этом возрасте вводится новый вид основного движения – прыжки в длину с разбега. Весь прыжок с разбега должен выполняться единым слитным действием, что вызывает сложность во время выполнения этих прыжков. При овладении прыжком в высоту с разбега, у детей вызывает затруднения, сочетание разбега с отталкиванием ноги в установленном месте. В старших группах я буду работать над техникой выполнения этих прыжков. Дети этого возраста уже заинтересованы в результате прыжков и начинают понимать значения сильного толчка, энергичного взмаха рук и пытаются выносить ноги вперед, выполняя прыжки в длину и в высоту. Многие дети ещё не умеют сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки. В индивидуальной работе я буду использовать упражнения которые помогут быстрее освоить технику этого прыжка. Буду систематически повторять эти прыжки, чтобы все дети смогли освоить правильную технику их выполнения.

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

- **5-6 лет**
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

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

- **5-6 лет**
- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Учить кататься на самокате.
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

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

#### **5-6 лет**

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.  
Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.  
Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.  
Стимулировать проявление интереса к разным видам 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. Физкультуру 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. ФроловМ.: «Просвещение»
11. Журнал «Дошкольное воспитание» №5 2010 статья Филиповой 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. Прыжки по доске, лежащей на полу с продвижением вперед, прыжки боком
2. Ходьба боком приставным шагом с мешком на голове, с поворотом, на носках
3. Ходьба по доскам, с наклонами вперед собирая и раскладывая предметы
4. Стоя на доске (высота 30 см.) подниматься на носочках и опускаться на всю стопу
5. Доски вставляются в куб крест на крест, дети перешагивают их идя по кругу или перепрыгивают, отталкиваясь двумя или одной ногой

### **Горка**

1. Ходьба в полуприсяди, со сменой положения рук
2. Закатывание мяча на горку и скатывание с неё

### **Планка для подвешивания мишеней, игрушек, кеглей**

1. Прокатывание мячей с попаданием в кегли
2. На планку вешаются звенящие мишени и дети попадают в них

### **Мишени**

Баскетбольное кольцо крепится к мишени и в него забрасывается мяч (высота регулируется)

### **Наклонная лесенка**

1. Залезать на наклонную лесенку и спускаться с неё чередующим или приставным шагом

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

1. Идти, перешагивая рейки лестницы, неся в руках ракетку с предметом или перекладывая мяч из руки в руку
2. Бег с перепрыгиванием через рейки лестницы
3. Прыжки на двух ногах через рейки лестницы
4. Пролезание и перешагивание через рейки лестницы, поднятой на высоту 40 см.
5. Пролезание в окошки лесенки лежащей на боку

### **Предполагаемые итоги**

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### Перспективного планирование по физическому воспитанию детей

#### Задачи:

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать, оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

#### Подвижные игры.

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязаниям», «Детская Олимпиада».

### План работы по группам 1-ой квартал

**Ходьба и бег** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, изменяя темп движения и направления по сигналу воспитателя. Учить перестраиваться в колонну по два. Упражнять в ходьбе на носках и пятках, отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен. Упражнять в ходьбе приставным шагом.

**Равновесие** Упражнять в ходьбе по скамейке и канату боком приставным шагом, разучивать переключивание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке.

**Прыжки** Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперёд, правым и левым боками. Учить спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги. Учить прыжкам на одной ноге с продвижением вперёд.

**Метание** Упражнять в перебрасывании мяча друг другу различными способами (сверху, снизу) и с выполнением различных заданий. Учить отбивать мяч о пол, продвигаясь вперёд шагом.

**Лазание** Упражнять в ползании на четвереньках между предметами по скамейке, опираясь на предмет и колени. Упражнять в пролезании в обруч боком в группировке и прямо.

### План работы по группам 2-ой квартал

**Ходьба и бег** Между предметами по кругу, взявшись за руки, врассыпную. Ходьба с мешочком на голове (руки в стороны или на поясе, за головой). Ходьба и бег по кругу, держась руками за шнур.

**Равновесие** Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, приставным шагом, боком. Ходьба и бег по наклонной доске. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перешагивание через шнур.

**Прыжки** Перепрыгивание на 2-х ногах через бруски. Перепрыгивание через шнур справа и слева от него. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Прыжки попеременно на правой и левой ногах (по 2-3 прыжка) на одной ноге. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. Прыжки в длину с места.

**Метание** Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу. Стоя в шеренгах на коленях, перебрасывать и ловить мяч. Подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши. Прокатывание надувного мяча в прямом направлении. Перебрасывание мяча снизу двумя руками; с хлопком перед ловлей. Бросание мяча о стенку. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Ведение мяча в прямом направлении. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте. Метание мешочков в вертикальную цель от плеча (правой и левой руками). Отбивание мяча, продвигаясь вперёд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой руками.

**Лазание** Ползание на четвереньках между предметами, подталкивая перед собой головой мяч. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание с мешочком на спине на четвереньках по скамейке, опираясь на ладони и колени. Влезание на гимнастическую стенку до верха, на пропуская реек. Лазание до верха по гимнастической стенке разными способами, не пропуская реек. Проползание под дугами на четвереньках. Переползание через препятствие. Проползание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подлезание под палку. Лазание по стенке и передвижение по четвёртой рейке, и спуск вниз.

## План работы по развитию движений

### 3 квартал

**Ходьба и бег** Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Непрерывный бег в среднем темпе; ходьба и бег между предметами. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения.

**Равновесие** Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше. Ходьба на носках между набивными мячами (боком). Ходьба на носках по скамейке, на середине поворот на 360°. Ходьба по скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.

**Прыжки** Прыжки из обруча в обруч на двух ногах через набивные мячи. Прыжок в высоту с разбега (высота 30см). Прыжки на двух ногах между кеглями. Прыжки правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние 40см). Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Прыжки через короткую скакалку (с продвижением вперёд). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.

**Метание** Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол посередине между шеренгами. Перебрасывание мяча с отскоком о пол и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши. Метание в цель (правой и левой) руками от плеча. Метание в горизонтальную цель (рукой снизу) от плеча. Метание в вертикальную цель. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его отскоком от пола двумя руками. Прокатывание обруча друг другу. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание двумя руками от груди. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой.

### Лазание

Ползание на четвереньках между кеглями. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему». Ползание под рейку в группировке. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Пролезание в обруч. Ползание по полу с перелезанием через скамейку и в чередовании с ходьбой. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом и спуск вниз. Ходьба по рейке гимнастической стенке приставным



## План работы с детьми

Срок	Тема	Цели
Сентябрь	Мониторинг	
Октябрь	«Как люди заботятся о своем здоровье»	Развивать представления о человеческом теле, о функциях отдельных частей тела и органов.
Ноябрь	«Чем мы дышим»	Познакомить детей с лёгкими., их строением. Расширить знания детей как нужно заботиться о своем здоровье, в частности о лёгких.
Декабрь	«Сильным ловким вырастай, и здоровье укрепляй»	Приобщать детей к физкультуре и спорту, укреплять их здоровье.
Январь	«Зимой весело играем и здоровье укрепляем.»	Формировать интерес детей к зимним развлечениям и играм
Февраль	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Приобщение семей к здоровому образу жизни.
Март	«Весёлые старты»	
Апрель	«Волшебный цветок здоровья»	Познакомить детей с физическими упражнениями для укрепления здоровья с помощью подвижных и познавательных игр.
Май	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости выполнять санитарно – гигиенические правила.

### План взаимодействия с родителями

Дата	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	Мониторинг
Октябрь	Воспитание правильной осанки у ребенка. Стендовый материал.
Ноябрь	«Здоровье начинается со стопы» - папка передвижка
Декабрь	Анкетирование «Растем здоровыми» Получение информации о формах и методах оздоровление детей дома.
Январь	Какой выбрать вид спорта. Стендовый материал.
Февраль	Все мы быстро подрастает и про спорт не забываем. Фотовыставка
Март	«Сильным вырасти хочу, всё нам с мамой по плечу». Спортивные развлечения и эстафеты детей совместно с родителями
Апрель	Познакомить родителей с результатами мониторинга. Индивидуальные беседы.
Май	Рекомендации родителям на летний период.

