

ПРИНЯТО

Советом ГБОУ школы №661
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ школы №661
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2018г. № 194-од



/Данилова Е.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

отделения дошкольного образования детей

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Средней общеобразовательной школы № 661

Приморского района Санкт-Петербурга

Подготовительная группа (6- 7 лет)

(На 1 год)

Составитель

Гусев Александр Александрович
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2018-2019 г.

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи реализации программы

Принципы и подходы к формированию программы

Возрастные особенности развития детей

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по физической культуре к концу учебного года

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в области физическое развитие

Мониторинг результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по областям

Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет

Развитие самостоятельности и детской инициативы

Особенности работы с семьями воспитанников

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Режим работы Отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661

График проведения НОД в области физическое развитие

Особенность традиционных событий, праздников, мероприятий

Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов

Планирование образовательной деятельности и длительность НОД

Развивающая предметно-пространственная среда ОДОД

Литература

Приложения

Комплексно-тематическое планирование

Карта наблюдения физического развития детей подготовительной группы

Общие сведения (результаты мониторинга)

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре подготовительной группы отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661 города Санкт-Петербурга (далее - Программа) разработана на 2018-2019 учебный год в соответствии с Основной образовательной программой учреждения, соответствующей действующим нормативным документам (Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

Цели и задачи реализации программы

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 6-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- формирование навыков в сфере физического развития, соответственно возрасту
- развитие и совершенствование физических способностей, координации движений
- формирование умения работать в коллективе, команде

Задачи развития:

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

Принципы и подходы к формированию Программы:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
 - обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
 - строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Возрастные особенности развития детей

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики физического развития ребенка.

Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по физической культуре к концу учебного года.

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	<p>Строение тела, название и функции внутренних органов.</p> <p>Об олимпийских играх древности.</p>	<p>Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.</p> <p>Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений.</p> <p>Сохранять динамическое и статическое равновесие.</p> <p>Сохранять скорость и темп бега.</p> <p>Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	<p>О самосовершенствовании.</p> <p>О способах укрепления своего здоровья.</p>

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в области физическое развитие

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Мониторинг результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре.

Мониторинг физической подготовленности занимающихся проводится два раза в год в сентябре и мае, что позволяет понять динамику образовательного процесса и определить результативность применения образовательной программы.

Исходя из нормативов и определенных тестовых методик определяется "высокий", "средний" или "низкий" уровень физической подготовки группы и отдельных занимающихся.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент интегративного качества или нет. В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровень показатель. «Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+».

«Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+».

«Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-».

Результаты мониторинга по образовательным областям формируются в сводную таблицу. По итогам анализа карт развития ребенка заполняется таблица на группу.

Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг.на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень/ Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	Сентябрь	<30– 35	40 - 45	50>
	Май	<35 – 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	Сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	Сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	Сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	Сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	Сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по областям

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет

Образовательная область	Формы работы с детьми (включая прогулку)				
	Задачи	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
		Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физическое развитие	<p>направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование 	<p>Индивидуальная работа воспитателя НОД по физическому воспитанию: НОД по физическому развитию на улице</p> <p>Игровые упражнения и ситуации моделирование ситуаций;</p> <p>Подвижные игры; Хороводные, народные игры</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, песенок, стихотворений, считалок</p> <p>- сюжетно-игровые</p> <p>Личный пример; НОД</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тематические -классические -комплексные -контрольно – диагностические игры. <p>Игровые беседы с элементами движений</p> <p>Индивидуальная работа;</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая -тематическая <p>-сюжетно-игровая</p> <p>Спортивные досуги, праздники и развлечения;</p> <p>День здоровья;</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сюжетно – ролевые, - дидактические ,- театрализованные. 	<p>Игровые упражнения</p> <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, авторских стихотворений, считалок</p> <p>Двигательная активность в физкультурном уголке;</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные, -спортивные, -хороводные, -народные <p>Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, авторских стихотворений, считалок</p> <p>Просмотр видеоматериалов;</p> <p>Самостоятельные игры в спортивном уголке.</p>	<p>Беседы, консультация</p> <p>Открытые мероприятия, занятия</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Совместные игры</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>праздники</p> <p>Консультативные встречи.</p> <p>Встречи по заявкам</p> <p>Совместные занятия</p> <p>Интерактивное общение</p> <p>Мастер-класс</p> <p>Наглядно – просветительские материалы</p> <p>Интернет общение</p> <p>Проектная деятельность (книгоиздательство, продуктивная деятельность, выставки и т.д.);</p> <p>Семейные фотовыставки; Экскурсии.</p>

<p>у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. 				
---	--	--	--	--

Развитие самостоятельности и детской инициативы

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	<p>Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми – творческие, сюжетно-ролевые. Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний.</p> <p>При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.</p>
Коммуникативная	<p>Особое внимание уделяется развитию коммуникативной деятельности дошкольников. Процесс ведется от диалога между взрослым и ребенком к развернутой монологической речи самого ребенка.</p> <p>Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинение самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи,</p>

	слушать собеседника. Для «пробуждения» детской активности и инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы – уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.
--	---

Детская инициатива и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов деятельности (активности) – трудовой, конструктивной, изобразительной, музыкальной, двигательной, при восприятии художественной литературы и фольклора.

Одной из основных образовательных задач Программы является индивидуализация образовательного процесса. Взаимосвязь индивидуальных и групповых стратегий образования – важнейшее условие реализации личностно-ориентированного подхода в дошкольном образовании. Индивидуальная образовательная стратегия – это система дидактических мер, которая обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и социальным заказом его родителей.

Вариативность образовательных технологий, гибкость использования педагогических методов обеспечивает многогранность развития дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Педагог создает условия для свободной творческой деятельности детей и организации образовательного процесса методом реального сотворчества в разных формах взаимодействия:

- от взрослого к ребёнку и от ребёнка ко взрослому;
- включение субъективного опыта ребёнка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности в содержание образования;

Особенности работы с семьями воспитанников

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте ОДОД, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);

совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам; • оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • наличие специалистов: инструктор по физической культуре, медсестра
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • Совместная деятельность инструктор по ф. к. и детей по образовательным областям «Физическое развитие» • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • спортивно-ритмическая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;
Система закаливания в режимных моментах	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разнообразные формы); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);

	<ul style="list-style-type: none"> • солнечные ванны (в летнее время); • контрастные воздушные ванны; • обширное умывание
<p>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка;

Физкультурно-оздоровительная работа

Необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей, климатических и тп условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Режим работы Отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы (ОДОД) ГБОУ - 12 часов;
- ежедневный график работы - с 07.00 до 19.00 часов

- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие - праздничные дни.

Режим строится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре проводится 3 раза в неделю.

График проведения НОД в области физическое развитие

Дни	недели	Время проведения	Содержание , группа
Понедельник		9:50-10:15 10:20-10:50	НОД старшая группа НОД подготовительная группа
Вторник		9:05-9:20 9:25-9:45 9:50-10:15 10:20-10:50 11:00-11:10	НОД средне-младшая группа НОД средне-старшая группа НОД старшая группа НОД подготовительная группа НОД ГКП
Среда		9:05-9:20 9:25-9:45	НОД средне-младшая группа НОД средне-старшая группа
Четверг		16:00-16:25 16:30-17:00 17:05 – 17:15	НОД старшая группа НОД подготовительная группа НОД ГКП
Пятница		9:00-9:15 9:20-9:40	НОД средне-младшая группа НОД средне-старшая группа

НОД	Длительность НОД
	Подготовительная
Продолжительность непрерывной НОД	30 минут
Объём образовательной нагрузки в день	1,5 часа и 30 минут во 2 половину дня
Недельная образовательная нагрузка	8 часов 30 минут
Образовательная нагрузка в месяц	34 часа
Образовательная нагрузка в год	306 часов
Перерыв между НОД	10 минут

Особенность традиционных событий, праздников, мероприятий

Календарные праздники, а также различные досуговые мероприятия образовательного характера проводятся в ОДОД в соответствии с определенным планом.

Месяц	Подготовительная группа
Сентябрь	Развлечение «Зелёный светофор» Сюжетно – ролевая игра: «Маленький пешеход» (использование оборудования «Альма») «Осень в гости просим!» тематический праздник. Спортивное развлечение .
Октябрь	Развлечение «В стране Здоровячков» Совместная деятельность с детьми по ПДД согласно ФГТ «Мы пассажиры»

	«Профессия – водитель»
Ноябрь	Организация и проведение игр в совместной деятельности с детьми «Улица города» «Мы знакомимся с улицей» «Грузовой транспорт»
Декабрь	Праздник «Здравствуй Новый год» «Дорожные знаки»-развлечение Совместная деятельность с детьми «Наш помощник – пешеходный переход». Спортивная игра "Снежки"
Январь	.Спортивные развлечения «Зимние катания» ,викторина «А-ну ка девочки» Проведение игры: «Лучший пешеход»
Февраль	Развлечение «Масленица удалая» «День защитника Отечества!» тематический праздник
Март	«Поздравляем наших мам!» тематический праздник. Театр теней при помощи рук. Мероприятия «Катание на велосипеде в черте города» «Машины на нашей улице» «Не попади в беду на дороге»
Апрель	«Проводы в школу! »Турнир «Путешествие в страну знаний». Открытое занятие "Воспитанный мяч" Сюжетно ролевые игры на улице «Водитель самосвала» «Улица не место для игр» Совместная деятельность с детьми: «Зеленый огонек» «Светофор»
Май	Праздник «День Победы» Проведение тематической недели «Уроки мудреца - Светофора»
Июнь	Досуг «День защиты детей» Спортивные развлечения «Летняя олимпиада».

Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов

«Физическое развитие»

Перечень программ	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
Перечень пособия	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7). Л.И. Пензулаева 2014 М.: Мозаика-синтез. Сборник подвижных игр Э.Я. Степаненкова, 2014 М Мозаика-синтез, Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.М. Борисова 2014 М Мозаика-синтез

Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность

Подготовительная	
Вид деятельности	Количество НОД
Физическое развитие	3

Развивающая предметно-пространственная среда ОДОД

Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Физкультурные занятия ▪ Спортивные досуги ▪ Развлечения, праздники ▪ Консультативная работа с родителями и воспитателями 	<ul style="list-style-type: none"> • информационный уголок • спортивное оборудование для развития основных видов движений • сухие бассейны • Мягкие фигуры и конструкции • Коврики • Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с ММПБКП

Литература

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Обязательная часть Программы);
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

Приложения

Приложение 1.

Комплексно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). О	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Перекатывание мяча разными способами. П
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. О	Ходьба с набивным мешочком на спине. О Бег на носочках. П	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки с поворотом кругом. П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание в горизонтальную цель. О
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. О	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча через сетку. О
4	Расчет на	Ходьба на пятках,	Ходьба по наклонной	Прыжки разными	Ползание на животе	Перебрасывание

	первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	руки за головой. Бег врассыпную. П	доске вверх и вниз на носочках. П	способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	мяча из одной руки в другую. П
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	--	---	--------------------------------

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по двое. З	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. П	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О	Игра «Лягушки и цапля».	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О
2	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с сильным сгибанием ног назад. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. О	Игра «ловля обезьян».	Перебрасывание мяча через сетку. П
3	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. О Бег мелкими и широкими шагами. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Игра «Кто назвал- тот и ловит»
4	Равнение в	Ходьба с	Ходьба по узенькой	Прыжки разными	Ползание под дугу	_____

	затылок. З	изменением направления. Бег со сменой ведущего. П	рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	
--	------------	---	---	--	---	--

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. С	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О	Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. П	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали). О	Игра «Кто самый меткий?»
2	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). О	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). О	Игра «Перелет птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О
3	Размыкание и смыкание. С	Ходьба на носочках. С Бег с различными заданиями. О	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. П	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). П	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П
4	Перестроение в колонну по три. П	Бег в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической	Игра «Лягушки и цапля»	Перелезание с одного пролета на	Бросание мяча вверх, о землю и

			скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). П		пролет (по диагонали). П	ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П
--	--	--	---	--	--------------------------	---

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу. С	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. О	Прыжки вверх из любого приседа. О	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»
2	Построение в колонну по двое. С	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Бег на носочках. С	—	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). О	Ходьба в колонне по одному. С Бег с разными заданиями. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). О	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). О
4	Размыкание и смыкание. С	Ходьба змейкой. Бег обычный. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой	Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча разными способами. С

			махом вперед и сбоку скамейки. П			
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба змейкой. С Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы. П	Прыжки в длину с места (около 100 см). О	Ползание на четвереньках по бревну. С	Метание в цель из положения стоя на коленях. О
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). П	Ходьба с поворотами. О Бег с высоким подниманием колена. С	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки вверх их глубокого приседа. П	Лазание по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). П
3	перестроение в колонну по четыре. О	ходьба с высоким подниманием колена. С бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. О	ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча через сетку. З
4	Перестроение в колонну по одному. С	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П Бег со сменой ведущего. З	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. С	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). П	Игра «Пожарные на учениях».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Равнение в колонне. З	Ходьба на носках. С Непрерывный бег в течении (2-3 минуты). П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). О	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног. П	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О
2	Перестроение в колонну по четыре. П	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке. С	Прыжки в длину с места (около 100 см). П	Подлезание под дугу разными способами подряд. З	Метание в цель из положения стоя на коленях. П
3	Размыкание и смыкание приставным шагом. О	Ходьба на пятках, руки за голову. С Бег с высоким подниманием колена. З	—	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. З	Перебрасывание набивных мячей. О
4	Перестроение из одного круга в несколько. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с мячом в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). З	Игра «Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба с разными положениями рук. П Бег со скакалкой. О	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). З	Подлезание в обруч разными способами. С	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). П
2	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба с высоким подниманием колена. С Непрерывный бег в течении 2-3 минут. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. З	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). О
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба в полуприседе. О Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ходьба с набивным мешочком на спине. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). П	—	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. О
4	Размыкание и смыкание приставным шагом. П	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П	Перелезание с одного пролета на другой по диагонали. З	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. З

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по одному. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Челночный бег (3-5 раз по 10 м). О	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О	Прыжки вверх из глубокого приседа. З	—	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О
2	Построение в шеренгу. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с прыжками. О	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки с разбега (не менее 50 см). О	Подлезание по скакалку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). З	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П
3	Построение в круг. С	Ходьба с изменением направления. З Бег со сменой ведущего. С	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. С	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. З	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. С	Ведение мяча в разных направлениях. О
4	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба на носочках. С Челночный бег (3-раз по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. П	Прыжки с разбега (не менее 50 см). П	Ползание на четвереньках по бревну. С	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. П

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Пороты направо, налево, кругом. З	Ходьба широким и мелким шагом. С	Ходьба по гимнастической	Прыжки через длинную скакалку	Ползание на спине по гимнастической	Метание в движущую цель. О

		Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О	скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	парами. О	скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С	
2	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З	—	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). З	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. П	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П
4	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. З Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). З	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. П

ИЮНЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Пороты направо,	Ходьба широким и	Ходьба по	Прыжки через	Ползание на спине	Метание в движущую

	налево, кругом. З	мелким шагом. С Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О	гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	длинную скакалку парами. О	по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С	цель. О
2	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З	—	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). З	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. П	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П
4	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. З Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).З	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. П

Карта наблюдений физического развития детей подготовительной группы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Возраст (лет,мес.)	Скорость бега на 10м м/с с хода	Скорость бега на 30м м/с со старта (сек.)		Скорость бега на 120м, 150м		Длина прыжка с места		Дальность броска набивн.мячом		Итог Максимум 25	
		Дата рождения	Уровень	Уровень		Уровень		Уровень		Уровень		Уровень	

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н - низкий

Общие сведения

Уровень	В	С	Н
Время обследования			