

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Ермишинский детский сад №2

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1 от « 07 » 09 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
Ермишинским детским садом №2
Чулкова Т.Е.



Рабочая программа
по физической культуре
в подготовительной группе
на 2018-2019 учебный год

Программу составила
Инструктор по физической культуре
Спиркина Н.Н.

р.п. Ермишь
2018 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Пензулаева Л.И.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М.

Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Степаненкова Э.Я.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет рассчитана на проведение занятия 3 раза в неделю, длительностью по 30 минут.

В подготовительной к школе группе (для детей 6-7 лет) программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе непрерывной образовательной деятельности предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение

Цели:

- 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.

Задачи:

- 1) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- 2) Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- 3) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- 4) Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- 5) Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- 6) Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- 7) Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- 8) Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- 9) Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- 10) Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- 11) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- 12) Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

13) Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

14) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

15) Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

16) Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

17) Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

18) Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения программы

по образовательной области «Физическое развитие»

Требования к результатам освоения программы по непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие» представлены как:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования);

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по разделу «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития – физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может

контролировать свои движения и управлять ими.

Основные требования к уровню подготовки дошкольника

В результате изучения данного раздела в подготовительной к школе группе детского сада воспитанники могут:

Понимать:

1. Требования (инструкции, команды) педагога;

2. Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).

Уметь:

1) Ходить и бегать со сменой темпа и направления, с выполнением разнообразных заданий (с поворотами; высоко поднимая колени и др.);

2) Использовать различные виды ходьбы и бега (приставным шагом вперёд, назад, боком, перекатом с пятки на носок, змейкой и др.);

3) Перестраиваться в колонну во время движения по два-четыре человека;

4) Прыгать на месте разными способами (ноги вместе – ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, с поворотами и пр.);

- 5) Прыгать с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками; - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; - прыгать разными способами с продвижением вперёд (на одной ноге, из обруча в обруч, боком и др.);
- 6) Выпрыгивать вверх из глубокого приседа и спрыгивать со скамейки (с гимнастического бревна);
- 7) Лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях;
- 8) Перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- 9) Ползать по-пластунски;
- 10) Прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);
- 11) Перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку);
- 12) Подбрасывать и ловить мяч (с выполнением различных заданий: с хлопками, после отскока от пола и др.);
- 13) Отбивать мяч от пола на месте, с продвижением шагом, бегом, с поворотом (только одной рукой, поочерёдно разными руками);
- 14) Метать правой и левой рукой разными способами мяч в горизонтальную и вертикальную цели;
- 15) Удерживать динамическое (прыгая на одной ноге, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик) и статическое (сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд, делая «ласточку» и пр.) равновесие;
- 16) Ходить по гимнастической скамейке разными способами (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями и др.);
- 17) Ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки;
- 18) Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- 19) Прыгать через вращающуюся длинную скакалку (на двух ногах и с ноги на ногу), вбегать под нее и выбегать из-под нее;
- 20) Вести одной рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения;
- 21) Ходить на лыжах по пересечённой местности, делать повороты, забираться на горку и спускаться с нее;
- 22) Владеть элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол;
- 23) Соблюдать заданный темп (ритм) при выполнении упражнений (заданий);
- 24) Самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования;
- 25) Соблюдать правила в играх;
- 26) Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- 27) Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
- 28) Аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Иметь представление:

1. О возможности комбинирования подвижных игр;
2. О спортивных достижениях Российских спортсменов;
3. Об олимпийском движении;
4. Об элементарных правилах спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол);
5. О правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
6. О правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
7. О значении физической культуры для здоровья;
8. Об уходе за спортивным инвентарем (очистка лыж от снега, специфику хранения отдельных атрибутов и инвентаря и т.п.).

Основные виды движений

Ходьба и бег:

- 1) Ходьба в разном темпе и в разных направлениях; по кругу, по прямой с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, в рассыпную, змейкой;
- 2) На носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;
- 3) Высоко поднимая колени; в полуприседе; гимнастическим шагом;
- 4) Ходьба и бег в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;
- 5) Бег обычный, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги в перед, мелким и широким шагом;
- 6) Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;
- 7) Непрерывный бег в течении с 2-3 минут;
- 8) Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой;
- 9) Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года;
- 10) Бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

В результате изучения темы воспитанник должен: знать/понимать: Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега;

Уметь: Ходить в разном темпе и в разных направлениях; по кругу, по прямой с поворотами;

приставным шагом вперёд, назад, боком, в рассыпную, змейкой; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;

Высоко поднимая колени; в полуприседе; гимнастическим шагом;

Ходить и бегать в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;

Бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги в перед, мелким и широким шагом, со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;

Бегать непрерывно в течении с 2-3 минут, со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой, на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года, со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

Иметь представление: о технике выполнения разных видов ходьбы и бега.

Прыжки:

- 1) Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;
- 2) Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением;
- 3) Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см); - прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см);
- 4) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности;
- 5) Прыжки на батуте;
- 6) Подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;
- 7) Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- 8) Прыжки через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами;

9) Прыжки через большой обруч.

В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности во время прыжков, спрыгивании и т.д .

Уметь: Прыгать на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;

Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением;

Прыгать вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см)

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности, на батуте;

Подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;

Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;

Прыгать через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами, через большой обруч.

Катание, бросание, ловля, метание:

1) Перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг);

2) Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку;

3) Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами;

4) Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении;

5) Отбивание мяча в разных направлениях;

6) Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;

7) Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);

8) Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);

9) Метание в движущуюся цель.

В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности при разных видах катаний, бросаний, ловле и метании.

Уметь: перебрасывать набивные мячи (весом 1 кг), друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросать мяч вверх, о землю, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, в разных направлениях; метать на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель;

Иметь представление: о технике выполнения разных видах катания, бросания, ловле и метании.

Лазанье, ползание:

1) Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезая с одного пролёта на другой по диагонали;

2) Ползание по гимнастической скамейке, бревну, на животе и спине;

3) Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности при разных видах лазания и ползания.

Уметь: лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезая с одного пролёта на другой по диагонали; ползать по гимнастической скамейке, бревну, на животе и спине; пролезать в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Иметь представление: о технике выполнения разных видах ползанья и лазанья.

Упражнения равновесие:

1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой на середине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку;

2) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3) прямо и боком;

3) Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);

4) Ходьба по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком.

В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности при выполнении разных видов упражнения на равновесие.

Уметь: ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине, приседать на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки, поднимать прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой на середине и перешагивать (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгивать через ленточку; ходить по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3) прямо и боком; кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком.

Игры (в том числе народные), эстафеты

Подвижные игры: С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, с лентами», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Пустое место», «Кого называли, тот и ловит».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки». С метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Чья команда забросит больше мячей в корзину», «Попади в кольцо», «Весёлые парочки», «Охотники и утки», кого называли, тот и ловит мяч».

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

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

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Проведи мяч (шайбу) клюшкой», «Отбери мяч у противника ногой», «Удержи волан на ракетке», «Поддай высоко и далеко волан».

В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности во время подвижных игр и в спортивном зале.

Уметь: Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество;

Соблюдать правила игр.

Иметь представление: О том, что в одни и те же игры можно играть в различных условиях, с разным количеством детей;

О разных видах подвижных игр.

Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

Освоение элементов спортивных игр:

- бадминтон (перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку), свободно передвигаться по площадке во время игры;
 - баскетбол (передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон; бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаться по сигналу);
 - футбол (передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, ведение мяча змейкой между расставленными предметами, забивать мяч в ворота и попадать в предметы), хоккей (ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы друг другу, ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева));
 - настольный теннис (выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку)), подавать мяч через сетку после его отскока от стола;
 - городки (бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знать 4-5 фигур; выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- В результате изучения темы воспитанник должен: Знать/понимать: Правила техники безопасности при выполнении разных видов спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

Уметь:

Освоить элементы спортивных игр: бадминтон (перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку), свободно передвигаться по площадке во время игры; баскетбол (передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон; бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаться по сигналу); футбол (передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, ведение мяча змейкой между расставленными предметами, забивать мяч в ворота и попадать в предметы), хоккей (ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы друг другу, ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)); настольный теннис (выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку)), подавать мяч через сетку после его отскока от стола; городки (бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знать 4-5 фигур; выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Список литературы

- 1) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
- 2) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
- 3) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- 4) Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 5) Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
- 6) М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.