

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

Т.Е. Чулкова



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

Программу составила
Инструктор по физической культуре
Спиркина Н.Н.

г.п. Ермишь
2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет разработана на основе образовательной программы МДОУ Еришинского детского сада №2, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 5-6 лет.

1.1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы **Цель реализации Программы**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Задачи реализации Программы

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
8. Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей старшей группы

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность НОД 25 минут.

Вводная часть продолжительностью 4-6 минут подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 18-20 минут направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной НОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 3 – 4 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Особенности развития детей 5-6 лет

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия;

Значительное развитие получает изобразительная деятельность;

Развиваются ловкость, координация движений;

Восприятие становится более развитым;

Совершенствуется ориентация в пространстве;

Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;

Увеличивается произвольность внимания;

Улучшается произношение звуков и дикция;

Дети занимаются словотворчеством;

Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

Совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение.

1.3. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания,

математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ 5-6 лет ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
6. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
7. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
8. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате. Учить ориентироваться в пространстве.
9. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физкультуре, убирать его на место.
10. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Основные движения, спортивные игры и упражнения.

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием

перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30м за 7.5-8.5секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2.5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой, не менее 4-6раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад

попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередное поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимание прямых ног вперед (махом); выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захват предметов пальцами ног, поднимание и опускание их; перекалывание, передвижение с места на место. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках: Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение: Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с нее в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2км.

Игры на лыжах: «Кто первый повернется», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола.

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбиванием о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Подвижные игры

Сбегом. «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 ползанием и лазаньем. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

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: «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2011
Пособия	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Щебеко В. Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М – 2000 г.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Продолжительность НОД по физической культуре в старшей группе 25 минут.

В неделю проводится 3 НОД.

В старшей группе физкультурные занятия проводятся в традиционной форме, занятие – игра, занятие - соревнование, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические.

Расписание НОД в старшей группе

День недели	Время
Понедельник	10.05-10.30
Среда	10.05-10.30
Пятница	10.05-10.30

План проведения развлечений и спортивных соревнований на 2017– 2018 учебный год

Месяц	Развлечения и соревнования
Сентябрь	Развлечение: «Большие гонки»
Октябрь	Развлечение «Путешествие в страну Спортландию»
Ноябрь	Неделя здоровья «Нам родители во всем пример»
Декабрь	Развлечение «Путешествие в страну здоровья»
Январь	Спортивное развлечение: «Охота за сокровищем»
Февраль	Спортивное развлечение: «Зарница»
Март	Неделя здоровья: «Здоровый ребёнок – в здоровой семье»
Апрель	Спортивное развлечение «Космическое путешествие»
Май	Легкоатлетический кросс вокруг детского сада

Список литературы

1. Кандаля Т.И., Осина И.А, Горюнова Е.В., Павлова М.Н., «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса» по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, изд. «Учитель», Волгоград (2 младшая, средняя, старшая группа)
2. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры народов СССР» ,М.: 1991.
3. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-6 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Москва 2011г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
5. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, 2010г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
6. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
7. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
8. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 2011
9. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
- 10.Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.