

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Колундаевский детский сад №5 «Тополёк ».

Согласовано
на заседании педагогического совета
МБДОУ « Колундаевский Д С »
Протокол №__
от «__» августа 2017 года

Утверждена
Приказ №__
от «__» августа 2017 года
заведующий МБДОУ
« Колундаевский Д С »
_____ А.И.Громова

Рабочая программа
образовательной деятельности в подготовительной группе
«по формированию физической культуры»
общеразвивающей направленности
на 2017-2018 учебный год

Составитель программы:
Коровина Наталья Николаевна – воспитатель

х.Колундаевский
2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ « Колундаевский Д С » :

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав МБДОУ « Колундаевский Д С »;
- Образовательная программа МБДОУ « Колундаевский Д С ».

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей; на учёт индивидуальных особенностей ребёнка; на развитие личности ребёнка. Одной из главных задач, которую ставит программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Основные цели программы:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах

движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа решает следующие задачи:

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём;
- создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуации морального выбора, развивать нравственные качества, поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлекать детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), организовывать специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;

- организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;

- привлекать внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использовать на занятиях изготовленные детьми элементарные физкультурные пособия (картинки, флажки, мишени для метания), рисовать мелом разметки для подвижных игр;

- организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх имитационного характера.

Планируемые результаты

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения программы в виде целевых ориентиров.

- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия и умеет пользоваться ими.

- Владеет активной речью, включенной в общение; понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов, спортивного инвентаря и оборудования.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях.

- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, прыжки и др.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Принципы реализации программы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, Донского края, российского общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования.
- 8) вариативность в организации процессов обучения и воспитания.

Программа ориентирована на детей подготовительного к школе возраста.

Базисный учебный план по программе: в неделю – 2ч в спортивном зале и 1ч на свежем воздухе, в месяц – 8ч. в спортивном зале и 4ч на свежем воздухе. Объем занятий фиксированы в академических часах (30 мин).

Занятие на воздухе проводит воспитатель с использованием подвижных игр и с элементами спортивных игр.

Структура физкультурного занятия:

1. Вводно-подготовительная часть 5-6 минут

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

2. Основная часть 20-25 минут

В эту часть включают общеразвивающие упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающие всестороннее воздействие на организм ребёнка и его функциональные возможности; подвижные игры большой и средней интенсивности или эстафеты. Основная часть занятия (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

3. Заключительная часть 4-5 минут

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Формы реализации:

НОД

- образно-игровая
- сюжетно-игровая
- предметно-образная
- эстафеты и соревнования
- дыхательная гимнастика

Игры большой и малой подвижности

Развлечения

- тематические с интеграцией образовательных областей
- эстафеты и конкурсы
- с участием родителей
- с участием персонажей
- с подвижными народными играми

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять

ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Особое место в учебном процессе отводится организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) трансформируемо, т.е. меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности.

Уровень освоения детьми данной программы оценивается с помощью контрольно-диагностических занятий 2 раза в год.

Содержание программы

Дата	Тема НОД	Часы	Примечание
	СЕНТЯБРЬ		
1.09. 5.09. 8.09.	Диагностические занятия	3ч.	
12.09. 15.09.	Ходьба по скамейке Прыжки на двух ногах через 6-8 линий. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Ловишки».	2ч.	
19.09. 22.09.	Прыжки с разбега в высоту, доставая до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребёнка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола и не задевая его. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	2ч.	

26.09.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	2ч.	
29.09.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.		
	Ходьба по скамейке с выполнением задания: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны. Подвижная игра «Удочка»		
ОКТЯБРЬ			
3.10.	Ходьба по скамейке, руки за голову; на середине присесть,	2ч.	
6.10.	руки в стороны, поднять руки и пройти дальше.		
	Прыжки на правой и левой ноге через палки, положенные по двум сторонам зала. 6-8 палок; по одной стороне прыгать на правой ноге, по другой – на левой.		
	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	2ч.	
	Подвижная игра «Перелёт птиц».		
10.10.	Прыжки с высоты на мат.		
13.10.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд.		

	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Ведение мяча по прямой.		
17.10.	Ползание по гимнастической скамейке.	2ч.	
20.10.	Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Гуси – лебеди»		
24.10.	Ползание на четвереньках в прямом направлении (под дугой), подталкивая мяч головой.		
27.10.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 5-6 предметов; по одной стороне зала – на правой ноге, по другой – на левой. Ходьба по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Платочек».	2ч.	
	НОЯБРЬ		
31.10.	Ходьба по канату боком, приставным шагом (середина		

3.11.	стопы на канате). Прыжки на двух ногах через 6-8 линий подряд без паузы. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». Прыжки через скакалку.	2ч.	
7.11.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	2ч.	
10.11.	Броски мяча друг другу, стоя в шеренгах способом двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Мышеловка».		
14.11.	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.	2ч.	
17.11.	Лазанье под дугу. В группировке пройти под дугой, не касаясь её верхнего края. Ходьба на носках, руки за головой между мячами, положенными в одну линию. Подвижная игра «Волк во рву». Лазанье на гимнастическую		

21.11.	стенку с переходом на другой пролёт.	2ч.	
24.11.	Прыжки на двух ногах через шнур попеременно справа и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд. Подвижная игра «Хитрая лиса».		
	ДЕКАБРЬ		
1.12.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,	3ч.	
5.12.	перешагивая через мячи (расстояние между мячами 3		
8.12.	шага ребёнка). Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их; предметы ставятся по двум сторонам зала. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Ловишка»		
12.12.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд	2ч.	
15.12.	на расстояние 6м. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».		

	Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». 19.12. Подбрасывание мяча правой и 22.12. левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Подвижная игра «Два Мороза». 26.12. 29.12. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Подвижная игра «Хитрая лиса».	2ч. 2ч.	
	ЯНВАРЬ		

9.01. 12.01.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (мячи) с энергичным взмахом рук. Отбивание мяча одной рукой по ходу движения с одной стороны зала до другой. Подвижная игра «День и ночь».	2ч.	
16.01. 19.01.	Прыжки в длину с места. «Поймай мяч». Перебрасывание мяча в паре, а третий старается поймать брошенный мяч. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижная игра «Совушка».	2ч.	
23.01. 26.01. 30.01.	Подбрасывание малого мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики, руки на пояс. Подвижная игра «Два Мороза».	3ч.	

	ФЕВРАЛЬ		
2.02. 27.02.	Ходьба по скамейке, перешагивая через большие мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой , ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи».	2ч.	
6.02. 9.02.	Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Лазанье под дугу прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	2ч.	
13.02. 16.02.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (одна подгруппа). Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока от пола (вторая подгруппа). Ходьба парами по начерченным параллельно рядом «дорожкам», держась за руки, свободная рука	2ч.	

	на поясе. Подвижная игра «Волк во рву».		
20.02.	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.		
23.02.	Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Подвижная игра «Жмурки».	2ч.	
	МАРТ		
2.03.			
6.03.	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу –		
13.03	на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки (одна подгруппа). Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (вторая подгруппа). Прыжки. Выполняется шеренгами. Передвигаться прыжками на двух ногах вперёд способом ноги врозь – ноги вместе, поворот кругом и сделать 2-3 шага назад от линии финиша. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	3ч.	

16.03.	Подвижная игра «Ключи».		
20.03.	Прыжки через короткую скакалку, передвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками и ловля его после отскока от пола. Выполняется двумя шеренгами. Ползание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	2ч.	
23.03.	Метание мешочков в		
27.03.	горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Волк во рву».	2ч.	
30.03.			
3.04.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (одна подгруппа). Переброска мячей в парах, способом из-за головы (вторая подгруппа). Ходьба по прямой с перешагиванием через большие	2ч.	

	мячи, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кегли, мячи). Подвижная игра «Совушка». АПРЕЛЬ		
6.04.			
10.04.	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. Переброска малых мячей в шеренгах. Дети одной шеренги бросают мяч в свободное пространство между шеренгами, а дети второй шеренги ловят его после отскока от пола. Подвижная игра «Хитрая лиса».	2ч.	
13.04.			
17.04.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах способом от груди двумя руками. Ползание на четвереньках с разным положением рук. Подвижная игра «Мышеловка».	2ч.	
20.04.			
24.04.	Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на	2ч.	

	четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд («Кто быстрее»). Подвижная игра «Горелки».		
27.04. 4.05.	Бросание мяча в шеренгах способом одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Перелёт птиц».	2ч.	
	МАЙ		
11.05. 15.05.	Ходьба по скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг (одна подгруппа). Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом) (вторая подгруппа). Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперёд.	2ч.	

	Подвижная игра «Охотники и соколы».		
18.05.	Диагностические занятия		
22.05.			
25.05.		3ч.	
	Прыжки в длину с места.		
29.05.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.		
30.05	Пролезание под дугу прямо и боком. Не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края.	2ч.	
	Подвижная игра «Не оставайся на полу».		

Методическое обеспечение программы.

Пособия:

- картотека подвижных игр
- комплексы упражнений по оздоровительной гимнастике

Пособия для детей:

- обручи разных размеров
- мячи разных размеров
- гимнастическая скамейка

- дуги разной высоты
- мешочки с песком
- кегли
- кубы разной высоты
- гимнастическая стенка
- спортивные мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный)
- баскетбольное кольцо
- тренажеры
- канат
- балансиры

Используемая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа, для занятий с детьми 6-7 лет, Л.И. Пензулаева Москва; МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
2. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Е.Ю.Александрова. Волгоград: Учитель, 2007г
3. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Л.И.Пензулаева, М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева – 3-е изд., испр. и доп. – М.. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.,МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Громова Анна Ивановна

Действителен с 23.03.2021 по 23.03.2022