

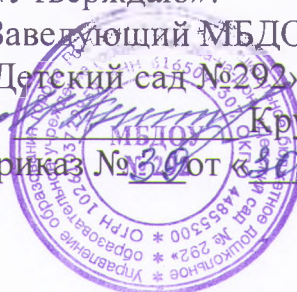
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №292»

«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №292»

Крутькова М.Б.  
Приказ № 30 от «30» 08 2019 г.



# Рабочая программа

По реализации направления

«Физическое развитие»

по программе «От рождения до школы»

под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой  
(Э.Я. Степаненковой, Л.И. Пензулаевой).

(дети 5-6 лет, старшая группа №5)

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре

Корытова М.В.

г. Ростов-на-Дону

2019 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).
3. СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014).
5. Устав МБДОУ №292

Данная рабочая программа направлена на достижение поставленной цели:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### Задачи:

- охрана и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- формирование нравственно волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей: способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные задачи** направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Предполагаемые результаты**

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

#### **Принципы реализации данной программы**

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий, помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);
- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);
- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

### **Формы работы с детьми**

- НОД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

Реализация рабочей программы осуществляется через систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую непосредственно образовательную деятельность, ежедневное проведение утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе, самостоятельную досуговую деятельность.

### **Структура занятий**

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Виды организации деятельности по физической культуре.**

**Занятие тренировочного типа** - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Сюжетные занятия**- любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

**Игровые занятия** - занятие состоит из игр разной подвижности.

**Комплексные занятия** - с элементами познавательной - речевой деятельности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **Организация выполнения основных видов движения**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы обучения**

**Наглядные:** - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Для реализации программы используется:

1. Физкультурное оборудование:

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические.
- Оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцебросы, мешочки, мячи разных размеров.
- Оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты.
- Оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки.
- Оборудование для спорт. игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.

2. ТСО:

- секундамер;
- рулетка;
- свисток;
- музыкальный центр;
- мультимедиапроектор;
- микшер-усилитель;
- колонки;
- микрофон;

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия. Приобретение спортивной формы и изготовление спортивной атрибутики.

Мониторинг уровня овладения физическими качествами проводится два раза в год (сентябрь, май).

Данная рабочая программа рассчитана на 72 академических часа, продолжительность НОД для старшей группы составляет 25 минут в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13. , 2 раза в неделю. Занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Третье занятие проводится на улице в виде подвижных игр.

### Организационные условия

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
1 час 15 мин	5 часов	45 часов

В итоге освоения программы дошкольники 5- 6 лет могут выполнять следующее:

1. Легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
2. Бегать наперегонки с преодолением препятствий.
3. Лазать по гимнастической стенке меняя темп
4. Прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
5. Сочетать замах с броском при метании, добрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
6. Владеть элементами спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Объем в часах	Примечания
Сентябрь 4,5	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; перебрасывании мяча.	2ч	
11,12	Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) ловкость в бросках мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами.	2ч	
18,19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	2ч	
25,26	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2ч	
Октябрь 2,3	Упражнять в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком, не задевая за его край.	2ч	
9,10	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	2ч	
16,17	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Упражнять в равновесии. Повторить ходьбу с изменением темпа движения.	2ч	
23,24	Упражнять в ходьбе парами; в равновесии и прыжках. Повторить лазание в обруч.	2ч	
30,31	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.	2ч	



Ноябрь 6,7	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	2ч	
13,14	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.	2ч	
20,21	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.	2ч	
27,28	Упражнять в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу.	2ч	
Декабрь 4,5	Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча.	2ч	
11,12	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ползании и переброске мяча. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	2ч	
18,19	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	2ч	
25,26	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	2ч	
Январь 15,16	Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Повторить ходьбу и бег по кругу.	2ч	
22,23	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами; задание в равновесии.	2ч	
29,30	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках	2ч	

Февраль 5,6	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин. ; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	2ч	
12,13	Упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную.	2ч	
19,20	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее.	2ч	
26,27	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом.	2ч	
Март 4,5	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках и перебрасывании меча, развивая ловкость и глазомер. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове.	2ч	
11,12	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	2ч	
18,19	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	2ч	
25,26	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	2ч	
Апрель 1,2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжать формировать устойчивое равновесие при	2ч	

8,9	ходьбе и беге по наклонной доске. Повторить ходьбу по крагу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках и метании.	2ч	
15,16	Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей.	2ч	
22.23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде ; в ползании и охрании устойчивого равновесия. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.	2ч	
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия и прыжках. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.		
Май 6,7	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом.	2ч	
13,14	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега.	2ч	
20,21	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	2ч	
27,28	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; прыжки между предметами.	2ч	
Итого		72ч	

## Методическое обеспечение программы

- 1.Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- 2.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (5-6 лет).
- 3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2013.
- 4.Степаненко Э.Я.: Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2015.
- 5.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2015.

### Наглядно-дидактические пособия.

Летние виды спорта.-Изд. «Страна фантазий», 2003.

Зимние виды спорта-Изд. «Страна фантазий», 2003.

Серия «Расскажи детям о...»:

-об Олимпийских играх- М., Мозаика-Синтез, 2014.

-об Олимпийских чемпионах- М., Мозаика-синтез, 2013.

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

[www.apcards.ru](http://www.apcards.ru)

maam.ru

<http://eor-np.ru>

[Pedsovet.su](http://Pedsovet.su)

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)