

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Детский сад № 164»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08. 2019 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 164
Е.А.Яркина

Рабочая программа

к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ № 164

«Физическое развитие»

в рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

(дети 5-6 лет, старшая группа)

Разработчик программы:
Климова Г.В. – инструктор по
физической культуре

г. Ростов –на- Дону
2019-2020 г.г.

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 164:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);

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);

Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Устав МБДОУ № 164.

Основная образовательная программа МБДОУ № 164.

Направленность: «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.).

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

-Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

-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:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- 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.
- Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Учить спортивным играм и упражнениям.
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенчество, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Объем программы составляет 108 (академических) часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 минут. Два занятия в спортивном зале и одно на улице.
Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми старшей группы осуществляется в соответствии с расписанием..

Формы реализации:

Система работы включает:

- НОД (занятия)
- гимнастики (утренняя гигиеническая, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, просыпательная)
- подвижные и спортивные игры
- беседа
- рассказ
- интегративная деятельность
- контрольно-диагностическая деятельность
- спортивные и физкультурные досуги, праздники и развлечения
- закаливающие мероприятия
- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- проектная деятельность
- индивидуальная работа

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.д.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Условия реализации: 1. Предметно-пространственная среда для физического развития, должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей, целью работы является консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ОВЗ.

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- открытые занятия.

3. Совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми.

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием прыгать, бегать, лазать.

4. Самостоятельная деятельность детей:

5. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно-диагностических занятий (в начале года и в конце года).

6. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды: музыкальная колонка, оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и ОРУ; картотеки подвижных игр, пальчиковых игр, ОРУ; атрибуты для спортивных игр; тренажеры и т.д.

Планируемые результаты:

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о ЗОЖ;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года жизни ребенок может:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- 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);
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Вести мяч, отбивать от пола;

Методическое обеспечение

Список литературы:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет». - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва 2001.
7. Адашквичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников». Москва, 1983.
8. Токаева Т.Э. Физическое и валеологическое развитие детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» Пермь 2004.
9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». Воронеж, 2005.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М. : Мозаика-Синтез, 2005-2010.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез. М., 2006г.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. ВЛАДОС, 2004г.
13. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
15. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
16. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
17. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работы ДОУ. – М., 2001г.
18. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников. Пособие для родителей и воспитателей. Москва. Школьная пресса, 2003г.
19. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2005г.