Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Вешенский центр развития ребенка – детский сад №2».

Согласовано Утверждена

на заседании педагогического совета Приказ №\_\_

МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2» от «\_\_» августа 2017 года

Протокол №\_\_ заведующий МБДОУ

от «\_\_» августа 2017 года «ВЦРР – детский сад №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Рязанова

**Рабочая программа**

**к основной образовательной программе**

**МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»**

**по формированию физической культуры (Л.И.Пензулаева)**

**в рамках реализации программы**

**«От рождения до школы» под редакцией**

**Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой**

**возраст детей 5-6 лет.**

Разработчик программы:

Рассказова Лариса Валентиновна –

инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

ст. Вешенская

2017 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»:

- 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»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5001 от 11.06.2015 г. Серия 61Л01 № 0002862.

- Устав МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»;

- Образовательная программа МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2».

**Цель программы:** создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

1. Развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
2. Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности.
3. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**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; 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 непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает 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:**

- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

- Принцип сотрудничества с семьей.

- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традиции семьи, общества и государства.

- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Программа ориентирована на детей старшего возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на свежем воздухе по 25-30 минут. Занятие на воздухе проводит воспитатель с использованием подвижных игр и с элементами спортивных игр. Объём программы составляет 12 академических часов в неделю.

**Структура физкультурного занятия:**

1. Вводно-подготовительная часть 4-6 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.

1. Основная часть 18-20 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.

1. Заключительная часть 3-4 минуты

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 |
| 4.09.  6.09.  11.09.  13.09.  18.09.  20.09.  25.09.  27.09.  2.10.  4.10.  9.10.  11.10.  16.10.  18.10.  23.10.  25.10.  30.10.  1.11.  8.11.  13.11.  15.11.  20.11.  22.11.  27.11.  29.11.  4.12.  6.12.  11.12.  13.12.  18.12.  20.12.  25.12.  27.12.  8.01.  10.01.  15.01.  17.01.  22.01.  24.01.  29.01.  31.01.  5.02.  7.02.  12.02.  14.02.  19.02.  21.02.  26.02.  28.02.  5.03.  7.03.  12.03.  14.03.  19.03.  21.03.  26.03.  28.03.  2.04.  4.04.  9.04.  11.04.  16.04.  18.04.  23.04.  25.04.  30.04.  7.05.  14.05.  16.05.  21.05.  23.05.  28.05.  30.05. | Группа № 7  СЕНТЯБРЬ  Диагностические занятия  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.  Подвижная игра «Мышеловка».  Прыжки в высоту на двух ногах, доставая до предмета (одна подгруппа).  Броски малого мяча вверх двумя руками (вторая подгруппа).  Бег в среднем темпе до 1,5 мин.  Подвижная игра «Фигуры».  ОКТЯБРЬ  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (5-6 шт.)  Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расст. 2.5 м друг от друга, способом от груди.  Подвижная игра «Перелёт птиц».  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Броски большого мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.  Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагиванием через большие мячи, руки на пояс.  Подвижная игра «Удочка».  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке (подряд 3-4 обруча).  Ходьба по скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.  Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трёх шагов.  Подвижная игра «Гуси – лебеди».  НОЯБРЬ  Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной.  Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд по прямой.  Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.  Подвижная игра «Пожарные на учении».  Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно.  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.  Пролезание под дугу прямо и боком, в группировке, не касаясь верхнего края.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом.  Подвижная игра «Удочка».  Подлезание под дуги разной высоты разными способами.  Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах боком через канат (шнур).  Подвижная игра «Мы весёлые ребята».  ДЕКАБРЬ  Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  Прыжки на двух ногах через бруски (средний мяч).  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.  Подвижная игра «Два Мороза».  Прыжки на двух ногах в длину с места.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами.  Подвижная игра «Мы весёлые ребята».  Перебрасывание большого мяча, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  Подвижная игра «Охотники и зайцы».  Лазанье на гимнастическую стенку (одна подгруппа).  Ведение мяча по прямой в шаге (вторая подгруппа).  Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы (мячи, кубики).  Подвижная игра «Хитрая лиса».  ЯНВАРЬ  Ходьба и бег по ребристой дорожке (одна подгруппа).  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (вторая подгруппа).  Броски мяча в вертикальную цель (держать обруч на уровне глаз ребёнка).  Подвижная игра «Два Мороза».  Прыжки в длину с места.  Проползание под дугой на четвереньках, подталкивая головой мяч (одна подгруппа).  Броски мяча вверх и ловля его с выполнением задания (хлопок в ладоши, приседание) (вторая подгруппа).  Подвижная игра «Совушка».  Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах.  Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь руками пола.  Ходьба по прямой с перешагиванием через большие мячи.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом (одна подгруппа).  Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют.  Ведение мяча в прямом направлении в шаге (вторая подгруппа).  Подвижная игра «Хитрая лиса».  ФЕВРАЛЬ  Ходьба по скамейке , руки в стороны.  Прыжки через бруски (6-8шт.)  Бросание мяча в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы с расстояния 2м.  Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Прыжки в длину с места.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.  Подлезание под дуги в группировке, не касаясь руками пола.  Подвижная игра «Мышеловка».  Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.  Подлезание под палку (шнур) по-пластунски.  Перешагивание через шнур (высота 40 см.)  Подвижная игра «Ловишка».  Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом с переходом на другой пролёт.  Ходьба по скамейке, руки за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.  Подвижная игра «Гуси – лебеди».  МАРТ  Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.  Подвижная игра «Пожарные на учении».  Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат.  Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча.  Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».  Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  Прыжки вправо и влево через канат (шнур), продвигаясь вперёд.  Подвижная игра «Карусель».  Лазанье под шнур (дугу) боком, не касаясь его.  Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.  Ходьба на носках между большими мячами, руки за голову.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».  АПРЕЛЬ  Ходьба по скамейке, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах через мячи среднего диаметра (6-8 шт.)  Броски мяча из-за головы двумя руками в паре, стоя в шеренге.  Подвижная игра «Волк во рву».  Прыжки через скакалку на месте.  Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренге.  Пролезание под дуги разной высоты разными способами.  Подвижная игра «Медведь и пчёлы».  Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой способом от плеча.  Ползание по прямой на четвереньках и проползание под скамейкой по-пластунски.  Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на пояс.  Подвижная игра «Удочка».  Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом.  Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  Подвижная игра «Горелки».  МАЙ  Ходьба по скамейке, перешагивая через мячи среднего диаметра, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах боком через канат с продвижением вперёд.  Броски мяча о стену с расстояния 2м. одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от стены.  Подвижная игра «Мышеловка».  Диагностические занятия  Прыжки в длину с разбега  Перебрасывание мяча среднего диаметра друг другу двумя руками от груди.  Ползание по прямой на ладонях и ступнях.  Подвижная игра «Мы весёлые ребята». | 4ч.    2ч.  2ч.  2ч.    2ч.    2ч.      3ч.    2ч.    2ч.      2ч.    2ч.      2ч.  2ч.    2ч.    2ч.      2ч.    2ч.    2ч.      2ч.    2ч.  2ч.    2ч.      2ч.    2ч.      2ч.    2ч.    2ч.      2ч.  2ч.  2ч.  3ч.      1ч.    4ч.  2ч. |  |
|  |  |  |  |

**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. Старшая группа, для занятий с детьми 5-6 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. Старшая 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.