

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 272
Г.А. Берлизова
приказ № 68 от 31.08.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к основной образовательной программе
дошкольного образования МАДОУ № 272
по физическому развитию
(«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева)

Возраст от 5-6 лет
(старшая группа № 7)

Разработчик программы:
Швецов Д.С.

г. Ростов-на-Дону
2018 – 2019 уч. год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа- образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО (на 17 л. в 1 экз.);
- Устав МАДОУ № 272 (утверждён приказом № 633 от 23.06.2015г.);
- Лицензия на образовательную деятельность, регистрационный № 5457 от 12.08.2015г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 272

Рабочая программа направлена на реализацию основной образовательной программы в части физического развития. «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.)».

Цели:

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
- Сохранять, укреплять и охранять здоровья детей; повышать умственную и физическую работоспособности, предупреждать утомление.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Задачи:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)..
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей..
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Поставленные задачи решаются в ходе непосредственно-образовательной деятельности.

Принципы:

- 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 с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования.

Объем реализации программы:

3 занятия в неделю, 12 занятия в месяц, 108 академических часов в год.

72 занятия проводит инструктор по физической культуре

36 занятия проводит воспитатель на прогулке во второй половине дня

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

Формы реализации программы:

- непосредственно-образовательная деятельность (занятие)- это интересная для детей, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков, в которой процесс обучения остается;
- совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей: игровая, коммуникативная, продуктивная, познавательно-исследовательская, трудовая деятельности;
- дидактические игры;
- проектно-исследовательская деятельность;
- эксперименты;

Условия реализации программы:

1. Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в группе, организованная в виде разграниченных зон: центр игровой деятельности (все виды игр, предметы-заместители); центр исследовательской деятельности (экспериментирование, живые обитатели); центр конструктивной деятельности (все виды строительного, природного материалов); центр продуктивных художественно-творческих видов деятельности и др. В работе таких центров царит атмосфера психологической творческой свободы, возможности проявить свою индивидуальность, реализовать свой выбор. Выбор ребёнком развивающей среды – стимул саморазвития не только ребенка, но и педагога.

Центры оснащены развивающими материалами:

- ✓ Набор игровых материалов для игровой, продуктивной, конструктивной деятельности,
- ✓ Набор материалов и оборудования для познавательно-исследовательской деятельности: объекты для исследования в действии, образно-символический материал и т.д.

2. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- ✓ условия для свободного выбора деятельности;
- ✓ условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- ✓ недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- ✓ создание разных пространств предъявления детских продуктов:
 - легко сменяемые стенды и демонстрационные столы, полки, на которых ребенок может поместить свою работу
 - «круги» или иные формы собрания группы или её части, на которых дети- по желанию- делают доклады или иным способом представляют продукты собственной деятельности. Важно, чтобы дети располагались в кругу и видели друг друга.
 - праздники или иные события, как демонстрация детских продуктов.
 - детское портфолио, которое создает сам ребенок, принимая решение о том, какие работы будут включаться в портфолио.

В рамках реализации Программы используется проектная деятельность детей: *творческие, исследовательские проекты, проекты по созданию норм* – направление проектной деятельности, развивающее позитивную социализацию детей.

3. Самостоятельная деятельность детей;

4. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно-диагностических занятий ежеквартально.

5. Для реализации программы используются технические средства: инструменты интерактивной доски, CD-проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера.

6. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития и обучения ребенка, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

К концу года ребенок:

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет 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). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

2. Учебно-тематический план
(составлен в соответствии с календарным графиком
МАДОУ № 272 на 2018-2019 учебный год)

Дата	Вид и тема занятия	Объем в часах	Примечание
03.09.18	«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки с продвижением вперед, перебрасывание мяча»	1	
05.09.18	«Построение в колонны, упражнения на равновесие, прыжки»	1	
07.09.18	«Ходьба и бег между предметами, на носках, прыжки в высоту, броски мяча вверх»	1	
10.09.18	«Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, прыжки, бег, игровые упражнения с мячом»	1	
12.09.18	«Ходьба с высоким подниманием колен,		

	непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, подбрасывание мяча вверх, ходьба по уменьшенной площади опоры»	1	
14.09.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, подбрасывание мяча вверх, ходьба по уменьшенной площади опоры»	1	
17.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, прыжки»	1	
19.09.18	«Бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, подлезание в обруч боком, не задевая его край, упражнения в равновесии, прыжки»	1	
21.09.18	«Бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, подлезание в обруч боком, не задевая его край, упражнения в равновесии, прыжки»	1	
24.09.18	«Бег на длинную дистанцию, прыжки»	1	
26.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
28.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжки, перебрасывание мяча»	1	

01.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, прыжки»	1	
03.10.18	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	1	
05.10.18	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	1	
08.10.18	«Ходьба и бег, игровые упражнения с бегом и прыжками»	1	
10.10.18	«Ходьба с изменением темпа движения, метание в цель, упражнения для развития равновесия»	1	
12.10.18	«Ходьба с изменением темпа движения, метание в цель, упражнения для развития равновесия»	1	
15.10.18	«Ходьба и бег с перешагиванием через препятствие, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, игровые упражнения с прыжками»	1	
17.10.18	«Ходьба парами, лазание в обруч, прыжки»	1	
19.10.18	«Ходьба парами, лазание в обруч, прыжки»	1	
22.10.18	«Бег продолжительностью до 1,5 минуты, подвижные игры, прыжки, игры на внимание»	1	
24.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, упражнение для развития равновесия и координации, перебрасывание мяча в шеренгах»	1	

26.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, упражнение для развития равновесия и координации, перебрасывание мяча в шеренгах»	1	
29.10.18	«Бег, игровые упражнения на развитие равновесия, прыжки»	1	
31.10.18	«Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге с передвижением вперёд, ползание по гимнастической скамейке, ведение мяча между предметами»	1	
02.11.18	«Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге с передвижением вперёд, ползание по гимнастической скамейке, ведение мяча между предметами»	1	
07.11.18	«Бег с перешагиванием через предметы, игровые упражнения с мячом, с бегом»	1	
09.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, упражнения с мячом»	1	
12.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, упражнения с мячом»	1	
14.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
16.11.18	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя, прыжки»	1	
19.11.18	«Ходьба с выполнением действий по сигналу»	1	

	воспитателя, прыжки, бег»		
21.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
23.11.18	«Бег с сохранением правильной дистанции, ходьба по наклонной доске, перебрасывание мяча»	1	
26.11.18	«Бег с сохранением правильной дистанции, ходьба по наклонной доске, перебрасывание мяча»	1	
28.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
30.11.18	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, прыжки попеременно правой и левой ногой с продвижением вперед, ползание, переброска мяча»	1	
03.12.18	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, прыжки попеременно правой и левой ногой с продвижением вперед, ползание, переброска мяча»	1	
05.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
07.12.18	«Ходьба и бег враспынную, ловля мяча, ползание по гимнастической скамейке»	1	
10.12.18	«Ходьба и бег враспынную, ловля мяча, ползание по гимнастической скамейке»	1	
12.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
14.12.18	«Ходьба бег по кругу, взявшись за руки, бег враспынную, лазание на	1	

	гимнастическую стенку, прыжки»		
17.12.18	«Ходьба бег по кругу, взявшись за руки, бег врассыпную, лазание на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
19.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
21.12.18	«Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег по наклонной доске, прыжки с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо, ходьба и бег по кругу, прыжки в длину с места, ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой»	1	
24.12.18	«Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег по наклонной доске, прыжки с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо, ходьба и бег по кругу, прыжки в длину с места, ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой»	1	
26.12.18	«Повторение игровых упражнений»	1	
09.01.19	«Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча друг другу»	1	
11.01.19	на прогулке «Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча друг другу»	1	
14.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
16.01.19	«Ходьба и бег по кругу, прыжки, лазание по	1	

	гимнастической стенке, не пропуская реек»		
18.01.19	«Ходьба и бег по кругу, прыжки, лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек»	1	
21.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
23.01.19	«Ходьба и бег врассыпную, бег продолжительность до 1 минуты, ходьба по повышенной опоре, прыжки, забрасывание мяча в корзину»	1	
25.01.19	«Ходьба и бег врассыпную, бег продолжительность до 1 минуты, ходьба по повышенной опоре, прыжки, забрасывание мяча в корзину»	1	
28.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
30.01.19	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, прыжки и мягкое приземление, лазание под дугу, отбивание мяча о землю»	1	
1.02.19	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, прыжки и мягкое приземление, лазание под дугу, отбивание мяча о землю»	1	
04.02.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
06.02.19	«Ходьба и бег между предметами, метание в вертикальную цель, лазание под палку, перешагивание через неё»	1	
08.02.19	«Ходьба и бег между	1	

	предметами, метание в вертикальную цель, лазание под палку, перешагивание через неё»		
11.02.19	«Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий»	1	
13.02.19	«Непрерывный бег, лазание на гимнастической скамейке, не пропуская реек; ходьба по повышенной опоре, прыжки с мячом»	1	
15.02.19	«Непрерывный бег, лазание на гимнастической скамейке, не пропуская реек; ходьба по повышенной опоре, прыжки с мячом»	1	
18.02.19	«Игровые упражнения с бегом»	1	
20.02.19	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по шнуру с мешочком на голове, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
22.02.19	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по шнуру с мешочком на голове, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
25.02.19	«Бег с чередованием с ходьбой, игровые упражнения с прыжками»	1	
27.02.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления и в рассыпную, прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание между предметами»	1	
1.03.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления и в рассыпную, прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание между предметами»	1	

04.03.19	«Ходьба и бег в чередовании, игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом»	1	
06.03.19	«Ходьба со сменой темпа движения, ползание по гимнастической скамейке, прыжки»	1	
11.03.19	«Ходьба со сменой темпа движения, ползание по гимнастической скамейке, прыжки»	1	
13.03.19	«Бег на скорость, прокатывание мяча, игровые задания с мячом»	1	
15.03.19	«Ходьба с перестроением в колонну парами в движении, метание в горизонтальную цель, лазание»	1	
18.03.19	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по повышенной опоре», прыжки, метание»	1	
20.03.19	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по повышенной опоре», прыжки, метание»	1	
22.03.19	на прогулке «Чередование ходьбы и бега, эстафета с большим мячом»	1	
25.03.19	«Ходьба и бег между предметами, прыжки с короткой скакалкой, прокатывание обручей»	1	
27.03.19	«Ходьба и бег между предметами, прыжки с короткой скакалкой, прокатывание обручей»	1	
29.03.19	«Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, метание в вертикальную цель, ползание»	1	
01.04.19	«Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, метание в вертикальную цель, ползание»	1	
03.04.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками»	1	

	и бегом»		
05.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
08.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
10.04.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжки»	1	
12.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
15.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
17.04.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжки»	1	
19.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
22.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
24.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
26.04.19	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча»»»	1	
29.04.19	«Бег с высоким подниманием бедра, упражнения с мячом, бадминтон»	1	
06.05.19	«Бег с высоким подниманием	1	