|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  на педагогическом совете  Протокол №1 от «31»августа 2017г. | УТВЕРЖДЕНО:  приказ № от «31 » августа 2017 г.  «Об утверждении Рабочих программ МБДОУ №130»  Заведующий МБДОУ №130  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В.Онучина |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

для детей 6-7 лет

*(подготовительная к школе группа №10 )*

*на 2016-2017 учебный год*

Авторы:

Ростов-на-Дону

2017 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативные основания:**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 130:

* 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 (серия 61Л01 № 0003177, регистрационный № 5536 от 19.08.2015 г.)
* Устав МБДОУ № 130.
* Основная образовательная программа МБДОУ № 130.

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ.**

1.Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни. 

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1.Построение  модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через   все направления работы с детьми

2.Организация   благоприятных условий для   формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью

3.Обновление  содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающимитехнологиями ориентированными на  развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических  свойств и качеств, соответствующих возрас­тным, индивидуальным  и личностным особенностям и возможностям

4.Воспитание у детей чувства ответственности за свое    здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

5.Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

**ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

2. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

3. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.

4. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повто­рений образуются двигательные навыки, вырабатываются дина­мические стереотипы.

5. Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительно­го восприятия с мышлением.

6. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенно­сти в оздоровительной направленности физического воспитания .

7. Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

8. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укреп­ления здоровья ребенка.

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация Рабочей программы предусматривает следующие формы:

1.Занятия «открытия» и «нового знания»

2. Тренировочные занятия.

3. Итоговые занятия

**УСЛОВИЯ**

Рабочая программа обеспечена методическим пособием «Физическая культура в детском саду Средняя группа», под редакцией Л.И. Пензулаевойс подробным описанием вариантов проведения каждого занятия;

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Вид и тема занятия*** | ***Дата*** |
| ***Сентябрь*** | **1. Входящая диагностика.** |  |
| **2. Входящая диагностика.** |  |
| **3. Входящая диагностика.** |  |
| **4. Входящая диагностика.** |  |
| **5. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Общеразвивающие упражнения.** |  |
| **6. Перешагивание через набивные мячи. Общеразвивающие упражнения с мячом.** |  |
| **7. Равномерный бег с соблюдением дистанции. Игровое упражнение «Ловкие ребята».** |  |
| **8. Ходьба в колонне по одному между предметами. Игровые упражнения «Догони свою пару»** |  |
| **9. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». Ползанье на четвереньках между предметами.** |  |
| ***Октябрь*** | **1. Бег продолжительностью до 1 минуты. Ходьба в колонне между предметами. Общеразвивающие упражнения.** |  |
| **2. Бег с преодолением препятствий. Передача мяча двумя руками от груди. Игровые упражнения «Перебрось поймай».** |  |
| **3. Прыжки с высоты 40см. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке..** |  |
| **4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.** |  |
| **5. Ходьба с высоким подниманием колен. Игровые упражнения «Перепрыгни не задень»** |  |
| **6. Ходьба с изменением направления движения. Упражнения с мячом.** |  |
| **7. Ходьба с изменением темпа движения. Игровые упражнения «Успей выбежать»** |  |
| **8. Ходьба и бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом.** |  |
| **9. Ходьба с остановкой. Игровые упражнения «Лягушки»** |  |
| ***Ноябрь*** | **1. Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения.** |  |
| **2. Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.** |  |
| **3. Ходьба с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения «Мяч о стенку»** |  |
| **4. Прыжки через короткую скакалку. Игровые упражнения «Будь ловким»** |  |
| **5. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения .** |  |
| **6. Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Игровые упражнения «С кочки на кочку»** |  |
| **7. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. Игровые упражнения «Передай мяч»** |  |
| ***Декабрь*** | **1. Ходьба с различным положением рук. Общеразвивающие упражнения.** |  |
| **2. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами.** |  |
| **3. Ходьба с изменением темпа движения . Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения в парах.** |  |
| **4. Прыжки со скамейки. Бег по дорожке. Игровые упражнения «Пружинка»** |  |
| **5. Перебрасывание мячей в парах. Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** |  |
| **6. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. Игровые упражнения «Пас на ходу»** |  |
| **7. Ходьба и бег в врасссыпную. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу.** |  |
| **8. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями. Игровые упражнения «Кто быстрее»** |  |
| **9. Ползанье на четвереньках. Игровые упражнения «Пройди не урони»** |  |
| ***Январь*** | **1. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения с обручем.** |  |
| **2. Перепрыгивание через канат. Игровые упражнения «Кто дальше?»** |  |
| **3. Ходьба со сменой ведущего. Общеразвивающие упражнения с мячом.** |  |
| **4. Бег скользящим шагом. Отбивание малого мяча одной рукой об пол. Ходьба на носках между предметами. Игровые упражнения «Прыжки»** |  |
| **5. Ходьба в колонне по одному «Змейкой». Общеразвивающие упражнения с косичкой.** |  |
| **6. Прокатывание мячей друг другу в парах. Прыжки справа и слева от шнура. Общеразвивающие упражнения с палкой.** |  |
| ***Февраль*** | **1. Ходьба и бег между предметами. Прыжки через бруски. Общеразвивающие упражнения.** |  |
| **2. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах. Игровые упражнения «Кто быстрее»** |  |
| **3. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Общеразвивающие упражнения на стульях.** |  |
| **4. Ходьба на носках руки на поясе в чередовании с обычной ходьбой. Игровые упражнения «Метелица».** |  |
| **5. Ходьба и бег врассыпную между предметами. Игровые упражнения «Покрутись»** |  |
| **6. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. Игровые упражнения «Кто дальше бросит?»** |  |
| **7. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Игровые упражнения «Туннель»** |  |
| **8. Прыжки в длину с места. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.** |  |
| ***Март*** | **1. Ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «Лягушки в болоте»** |  |
| **2. Ходьба и бег по наклонной доске. Игровые упражнения «Быстрые и ловкие»** |  |
| **3. Эстафета с мячом. Бросание мяча через сетку. Общеразвивающие упражнения с флажками.** |  |
| **4.Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.** |  |
| **5. Бег на скорость. Прыжки на одной ноге. Игровые упражнения «Подбрось поймай»** |  |
| **6. Бег в рассыпную. Игровое упражнение «Пас ногой»** |  |
| **7. Ходьба с чередованием прыжками. Бег в медленном темпе. Игровое упражнение «Ловкие зайчата»** |  |
| **8. Ходьба и бег между предметами. Прыжки на одной ноге попеременно. Игровое упражнение «Передача мяча в колонне»** |  |
| **9. Лазанье под шнур прямо и боком. Подвижные игры «Волк во рву».** |  |
| ***Апрель*** | **1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом . Общеразвивающие упражнения с обручем.** |  |
| **2. Прыжки в длину с разбега. Игровое упражнение «С кочки на кочку»** |  |
| **3. Ходьба в колонну по два. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.** |  |
| **4. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель.** |  |
| **5. Метание на дальность. Ползанье на четвереньках. Общеразвивающие упражнения с мячом.** |  |
| **6. Ходьба и бег в рассыпную. Перебрасывание мячей друг другу. Игровое упражнение «Передача мяча в колонне»** |  |
| **7. Ходьба на носках семенящим шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. . Общеразвивающие упражнения с косичкой.** |  |
| **8. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом руки в пояс. Игровое упражнение «Брось поймай»** |  |
| ***Май*** | **1. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге. Общеразвивающие упражнения с обручем.** |  |
| **2. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Игровое упражнение «Брось поймай»** |  |
| **3.Прыжки в длину с разбега. Игровое упражнение «Мышеловка»** |  |
| **4. Ходьба и бег в рассыпную. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Игровое упражнение «Кто скорее до кегли»** |  |
| **5. Итоговая диагностика.** |  |
| **6. Итоговая диагностика.** |  |
| **7. Итоговая диагностика.** |  |
| **8. Итоговая диагностика.** |  |

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце учебного года, дети должны овладеть следующими навыками и знаниями в области «физическая культура»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. - Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. - Совершенствовать ранее освоенные движения. - Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. - Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. - Добиваться коллективного  результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. - Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. - Добиваться правильной техники выполнения движений. - Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. - Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. - Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. - Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить кататься на коньках.  - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. - Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. - Учить сочетать замах с броском при метании.  - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием.прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде. - Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. | - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. | -Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - Оказывает помощь товарищам, взрослым. - Ухаживает за спортинвентарем. - Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - Проявляет элементы двигательного творчества. - Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. - Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Выполняет движения на равновесие. - Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., поднимается на горку, спускается, тормозит. - Катается по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозит. -  Катается на двухколесном велосипеде и самокате.  - Активно участвует в играх с элементами спорта. |

ДИАГНОСТИКА

Диагностическое обследование по физической культуре проводится по «Системе мониторинга достижений детьми планируемых и итоговых результатов освоения программы «От рождения до школы»под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.