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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

для детей 5-6 лет

*(старшая группа №4 )*

*на 2017-2018 учебный год*

Автор-составитель

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 здоровьесберегающими технологиями 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. Пензулаевой с подробным описанием вариантов проведения каждого занятия;

**Предметно-развивающая образовательная среда**

**Обязательная часть:**

***Спортивный зал.***

- Спортивное оборудование

(лестницы, скамейки, дуги, стенка здоровья и пр.);

- Комплект мягких модулей;

- Тренажеры: «Силачи»,

«Бегущая по волнам»,

«Велотренажер».

- «Батут»,

- Мяч массажный.

***Спортивная площадка.***

- пространство для организации подвижных игр, проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Вид и тема занятия* | *Дата* |
| *Сентябрь* | 1. Входящая диагностика. |  |
| 2. Входящая диагностика. |  |
| 3. Входящая диагностика. |  |
| 4. Входящая диагностика. |  |
| 5. Прыжки с продвижением вперед и перебрасыванием мяча. Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 6. Перешагивание через набивные мячи. Общеразвивающие упражнения с мячом. |  |
| 7. Построение в колонны. Игровое упражнение «Пингвины». |  |
| 8. Ходьба в колонне по одному между предметами. Игровые упражнения «Не промахнись» |  |
| 9. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». Ползанье на четвереньках между предметами. |  |
| *Октябрь* | 1. Бег продолжительностью до 1 минуты. Ходьба приставным шагом. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 2. Ходьба с высоким подниманием колен. Передача мяча двумя руками от груди. Игровые упражнения. | . |
| 3. Бег с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 4Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах через шнуры. |  |
| 5. Ходьба с выполнениями различных заданий. Игровые упражнения с мячом. |  |
| 6. Ходьба с поворотом по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 7. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Игровые упражнения «Проведи мяч» |  |
| 8. Ходьба с изменением темпа движениия. Общеразвивающие упражния с малым мячом. |  |
| 9. Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия. Общеразвивающие упражнения с обручем. |  |
| *Ноябрь* | 1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Игровое упражнение «Посадка картофеля». |  |
| 2. Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая мяч из одной руки в другую. Игровое упражнение «Мяч об стенку». |  |
| 3. Построение в шеренгу. Ходьба и бег «Змейкой» Игровые упражнения «Поймай мяч» |  |
| 4. Ходьба с изменением направления движения. Игровые упражнения «Поймай мяч» |  |
| 5. Ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения . |  |
| 6. Прыжки на двух ногах продвигаясь между предметами. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. |  |
| 7. Бег с перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную. Игровые упражнения «Мяч водящему» |  |
| *Декабрь* | 1. Бег с перебрасыванием мяча в шеренгах. Игровые упражнения «Перебрось и поймай». |  |
| 2. Ходьба с выполнением действий по сигналу. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 3. Подлезание под шнур прямо и боком. Построение в шеренгу. Игровые упражнения «Мяч о стенку». |  |
| 4. Ходьба между предметами поставленными в ряд. Бег по дорожке. Игровые упражнения «Ловишки - перебежки» |  |
| 5. Бег с сохранением дистанции. Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 6. Ходьба по наклонной доске. Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» |  |
| 7. Ходьба и бег в врасссыпную. Общеразвивающие упражнения с офлажками. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу. |  |
| 8. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Игровые упражнения «Не задень» |  |
| 9. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Игровые упражнения «Метко в цель» |  |
| *Январь* | 1. Ходьба и бег между предметами не задевая их. Общеразвивающие упражнения с обручем. |  |
| 2. Прыжки на двух ногах. Перепрыгивание через канат. Игровые упражнения «Кто дальше?» |  |
| 3. Ходьба и бег по наклонной доске. Общеразвивающие упражнения с кубиком. |  |
| 4. Метание – броски мяча в шеренгах. Ходьба на носках между предметами. Игровые упражнения «Сбей кеглю» |  |
| 5. Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с веревкой. |  |
| 6. Прыжки в длину с места. Прыжки справа и слева от шнура. Игровые упражнения «Кто быстрее». |  |
| *Февраль* | 1. Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки через бруски. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 2. Забрасывание мяча в корзину. Игровые упражнения «Точный пас» |  |
| 3. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 4. Ходьба на носках руки на поясе в чередовании с обычной ходьбой. Игровые упражнения «Кто дальше». |  |
| 5. Ходьба и бег врассыпную между предметами. Игровые упражнения «Кто быстрее» |  |
| 6. Метание мешочков в вертикальную цель. Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» |  |
| 7. Ходьба и бег между предметами. Игровые упражнения «Точно в круг» |  |
| 8. Непрерывный бег. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. |  |
| *Март* | 1. Ходьба колонной по одному. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «ЛовишкиПас точно на клюшку» |  |
| 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» |  |
| 3Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. |  |
| 4.Перебрасывание шайбы друг другу. Игровое упражнение «Ловкие ребята» |  |
| 5. Бег на выносливость. Прыжки на одной ноге. Игровые упражнения «Проведи не задень» |  |
| 6. Метание в цель. Бег по сигналу воспитателя. Игровое упражнение «Кто быстрее» |  |
| 7. Ходьба со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе. Игровое упражнение «Прокати не задень» |  |
| 8. Ходьба и бег между предметами. Прыжки на одной ноге попеременно. Игровое упражнение «На одной ножке вдоль дорожки» |  |
| 9. Ходьба с построением в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с кубиком. |  |
| *Апрель* | 1. Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 2. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча. Игровое упражнение «Передача мяча в колонне» |  |
| 3. Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Общеразвивающие упражнения с кеглей. |  |
| 4. Чередование ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. |  |
| 5. Длительный бег. Ползанье на четвереньках. . Общеразвивающие упражнения с мячом. |  |
| 6. Ходьба и бег в рассыпную. Перебрасывание мячей друг другу. Игровое упражнение «Пройди не задень» |  |
| 7. Бег на скорость. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. . Общеразвивающие упражнения с малым мячом. |  |
| 8. Лазанье на гимнастическую стенку. Игровое упражнение «Догони обруч» |  |
| *Май* | 1. Ходьба бег с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 2. Ходьба со сменой ведущего. Прокатывание обруча. Игровое упражнение «Проведи мяч» |  |
| 3. Ходьба и бег между предметами. Игровое упражнение «Кто быстрее» |  |
| 4. Ходьба с изменением темпа движения. Прыжки между предметами. Общеразвивающие упражнения с обручем. |  |
| 5. Итоговая диагностика. |  |
| 6. Итоговая диагностика. |  |
| 7. Итоговая диагностика. |  |
| 8. Итоговая диагностика. | 9 |

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 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 физкультурнами 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. - умеет кататься по прямой на коньках,  отталкиваясь поочередно, тормозить. - умеет кататься 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.