Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2 Ровеньского района Белгородской области»

***РАССМОТРЕНА: УТВЕРЖДЕНА:***

на заседании педагогического Приказ № 349от 29.08.2017г.

совета МБОУ «Ровеньская средняя

МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» общеобразовательная школа№2»

протокол № 01от 28.08.2017г

**Рабочая программа по физической культуре старшая группа (от 5 до 6 лет)**

 **с учетом ФГОС ДО**

 (**Составлена на основе** **основной образовательной** **программы дошкольного образования** **«От рождения до школы»**  **под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой** **МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015)**

**на 2017-2018 учебный год**

**Программу составил:**

**инструктор по физической культуре**

**Дубовой В.В.**

**п. Ровеньки**

**2017**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи, принципы реализации образовательной области «Физическое развитие».

3. Физкультурно-оздоровительная работа.

4. Содержание психолого-педагогической работы.

5. Планируемые результаты освоения программы.

6.Учебный план по освоению образовательной области «Физическое развитие»

7. Перспективно-тематическое планирование.

8. Развивающая предметно-пространственная среда. Методическое обеспечение.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа инструктора по физической культуре (от 5 до 6 лет) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2», а также основной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года) (далее — ФГОС ДО), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

**Срок реализации программы** - 1 год. Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

**2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

**Задачи:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. 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.

**Принципы реализации образовательной области**

**«Физическое развитие»:**

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий,

соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной

предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира.

Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается

индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно- методические, психолого- педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

**3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 Система физкультурно-оздоровительных мероприятий детского сада включает в себя следующие направления:

I. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,

- организация рационального питания,

- психолого-педагогические профилактические мероприятия,

- медико-педагогический контроль.

II. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,

- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,

- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников МБОУ:

- заместитель директора,

- медицинская сестра,

- старший воспитатель,

- инструктор по физкультуре,

- воспитатели.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по

физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,

- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),

- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

**Режим двигательной активности**

**Формы и методы работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы и методыработы | **Старшая группа** | **примечание** |
| Утренняя гимнастика | 10 | Ежедневно |
| Физкультминутка | 3-4 | Ежедневно во время НОД |
| П/и, физические упражнение на прогулке | 7-10 | Ежедневно на прогулке |
| Спортивные игры, эстафеты на прогулке | 7-10 |
| Музыка льно-ритмичес- кие движения, музыкаль ные п/и | 17 | На музыкальных занятиях 2р/нед. |
| Индивидуальная работа по развитию движений  | 3 | На прогулке, в других режимах моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день) |
| Игры-хороводы, игровые упражнения, п/п малой подвижности | 3-5 | В утренний прием, перед НОД, как оргмомент |
| Гимнастика после сна | 15 | Ежедневно |
| Физкультурные занятия | 25 | 3раза в неделю, 1 занятие на улице круглогодично |
| Самостоятельная двигательная деятельность | + | Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке |
| День здоровья | + | 2р /год |
| Неделя здоровья | + | 1р/год |
| Физкультурный праздник | + | 1р/квартал |
| Физкультурные досуг | 25 | 1р/месяц |
| Объем д/а в организованных формах (час/неделю) | 7ч40 минут  |  |

**4 . СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

**Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

 Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

 У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

 Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

 Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении

общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям,

основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

 У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагируют на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования

подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

 Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25.

Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные цели и задачи**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

- 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.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- 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 доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- 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 разбегаться, 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. 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.

- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать

знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Учить спортивным играм и упражнениям.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных

сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами,

держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой,

пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередованиие ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой)на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов —поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см,

прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание**. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Обще развивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и

разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;

перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения.**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними»,

«Догонялки».

**Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,«Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками**. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты. «**Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры**. «Гори, гори ясно!» и др.

**5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

- Имеют представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болеющему.

- Дети знакомы с возможностями здорового человека.

- Развит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.

- Могут помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям

физическими упражнениями, убирать его на место.

- Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

**6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%) |
| Теоретические сведения | 1 |
| Построение | 3 |
| ОРУ | 10 |
| Основные движения | 65 |
| В том числе:ходьба | 9 |
| Бег | 11 |
| Прыжки | 16 |
| Метание | 16 |
| Лазанье | 10 |
| Равновесие | 9 |
|  |  |
| Подвижные игры | 8 |
| Упражнения под музыку | 7 |
| Конрольные упражнения | 4 |
| Итого (%) | 100% |

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 мин.)

**Условия реализации программы**:

* Физкультурные занятия:

- Вводные занятия,

- Занятия - изучения нового материала,

- Занятия - совершенствования изученного,

- Контрольные занятия,

- Смешанные;

* Дополнительные занятия физическими упражнениями:

- Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями (цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей);

* Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

- Утренняя гимнастика (цель - ускорение вхождения организма ребенка в

деятельность),

- Физкультминутки (цель - посредством физических упражнений в середине занятия в значительной мере повысить работоспособность детей),

- Физические упражнения (основное средство физического воспитания.

Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма),

- Подвижные игры (цель - воспитание интереса и потребности детей в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями),

- Упражнения после дневного сна (цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию);

* Физкультурно- массовые мероприятия :

- Физкультурные досуги (одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности),

- Физкультурные праздники (мероприятия показательного характера,

демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, а так же пропагандирующие занятия физической культурой как среди детей, так и среди их родителей);

* Индивидуальные занятия (средство реализации личностно- ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников);
* Самостоятельная деятельность детей (реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности).

**7. ПЕРСПЕКТИВНО– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | **Итоговые мероприятия** |
| 1-2 неделя *(01.09-17.09.2017)* | «До свиданья лето, здравствуй детский сад». | Экскурсия |
| 3-4 неделя*(18.09-30.09.2017)* | Осень (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада, овощи, фрукты). | Праздник осени, выставка детского творчества, сбор осенних листьев. |
| **Октябрь** |  |
| 1-2 неделя *(01.10-15.10.2017)* | Живой мир. | Кто как готовится к зиме? |
| 3-4 неделя *(16.10-29.10.2017)* | «Мой город, моя страна, моя планета» | культура и традиции |
| **Ноябрь** |  |
| 1-2 неделя *(30.10-12.11.2017)* | Дружба, учимся общаться друг с другом.(День народного единства) | Выставка детского творчества |
| 3-4 неделя *(13.11-26.11.2016)* | Я в мире человек. | Выставка детского творчества |
| **Декабрь** |  |
| 1-2 неделя *(27.11-10.12.2017)* | Здравствуй, зимушка-зима(сезонные изменения, в природе, одежде людей, на территории детского сада). | Выставка детского творчества |
| 3-4 неделя (*11.12.- 24.12.2017)*   | «В мире сказок» | Выставка детского творчества |
| **Январь** |  |
| 1-2 неделя *(25.12-14.01.2018)* | «Новогодний праздник» |  |
| 3-4 неделя *(15.01-28.01.2018)* | Зима. Зимние забавы | Выставка детского творчества |
| **Февраль** |  |
| 1-2 неделя *(29.01-11.02.2018)* | Я и моя семья. | Выставка детского творчества |
| 3-4 неделя *(12.02-25.02.2018)* | День защитника Отечества. | Праздник, посвящённый Дню защитника Отечества |
| **Март** |  |
| 1-2 неделя *(26.02-11.03.2018)* | Мамин день. | Праздник 8 марта, выставка детского творчества |
| 3-4 неделя *(12.03-25.03.2018)* | Встречаем птиц. | Игры-забавы |
| **Апрель** |  |
| 1-2 неделя *(26.03-08.04.2018)* | Весна шагает по планете (сезонные изменения в природе, одежде людей, на территории детского сада). | Выставка детского творчества, праздник весны |
| 3-4 неделя *(09.04-22.04.2018)* | Быть здоровыми хотим. | Выставка детского творчества |
| **Май** |  |
| 1-2 неделя *(23.04-06.05.2018* | Весна. День победы. | Праздник птиц |
| 3-4 неделя (07.05.-20.05.2018) | День победы. | Выставка детского творчества |
| 5 неделя*(21.05-31.05.2018)* | До свидания детский сад, здравствуй, лето. | Выставка детского творчества |

**8. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА.**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

 К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета

активного участия всех детей в процессе занятий.

 Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

***Методическое обеспечение***

**Методические пособия**

|  |  |
| --- | --- |
| Борисова М.М. | Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. |
| Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева | **Общеобразовательная программа**Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.-2-е изд., - М.: Мозайка - Синтез, 2015. |
| Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет |
| Соломенникова.Н.М | Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет |
|  | Физическая культура в детском саду: Старшая группа |
| Бабенкова. Е. А.,Параничева. Т.М. | Подвижные игры на прогулке |