

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 211»

согласовано
на педагогическом совете
протокол №1 29.08.2022г.
приказ № 139 от 31.08.2022г.

утверждено
заведующий МБДОУ №211
_____ А.С. Калитина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
к программе «От рождения до школы»
(Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
подготовительный к школе возраст группы № 3,7
на 2022-2023 учебный год

составитель
инструктор по физической культуре
Облетова Е.Н.

Ростов–на-Дону, 2022г.

Пояснительная записка

В общей системе дошкольного образования физическое воспитание детей имеет приоритетное значение. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности.

Базовый вид деятельности «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа базового вида деятельности «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155.
- Требованиями СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад №211» (принята на заседании педагогического совета 29 августа 2022года).

Цель и задачи реализации программы

Цель программы—формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Данная рабочая программа опирается на общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), изложенные в примерной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Но наряду с

вышеизложенными, также опирается на специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Рабочая программа реализуется через непосредственно образовательную деятельность (физкультурные занятия) и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

По действующему СанПиН 2.4.3648-20 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 6-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе. Объем программы составляет 108 академических часов, продолжительность НОД—30 минут, что соответствует 1 акад. часу.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «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.).

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребенок **6-7 лет** может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культурой в МБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Велотренажер детский выдерживает вес более 30 кг.
3. Беговая дорожка (тренажер)—1 шт вес более 30 кг, устойчив и безопасен.
4. Гимнастическая скамейка—4 шт., длина—4000 мм., высота—300 мм., вес более 30 кг. Безопасны.
5. Дуги для подлезания большие (высота—500 мм, ширина—500 мм) в кол-ве 2 шт., соответствуют норме, устойчивые.
6. Тактильная дорожка с соединительными элементами (длина—5 м) безопасна.
7. Баскетбольное кольцо—1 шт высота и крепления соответствуют норме.

8. Маты гимнастические 7шт в хорошем состоянии.
9. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
10. Палки гимнастические 20шт, скакалки—20шт
11. Мячи резиновые:
для прыжков (d 400мм)—6 шт.
12. Ребристые дорожки – 2шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)—2;
2. ракетки для бадминтона—2комплекта;
3. кольцоброс (набор)—1

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Возрастные особенности детей

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника развивается. На протяжении первых семи лет увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Возрастные особенности детей 6-7 лет представлены в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой на стр. 41-42.

Содержание работы по физическому развитию детей

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Совместная досуговая деятельность инструктора по физической культуре с детьми

Физкультурные праздники и досуги проводят во второй половине дня. Они не должны совпадать с непрерывной образовательной деятельностью по физической культуре. Развлечения проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 20 мин, спортивные праздники проводятся 2 раза в год продолжительностью 35-40 мин.

Месяц	Мероприятие
сентябрь	Физкультурный досуг «Веселые старты» Цель: формировать умение выполнять выразительно движения в соответствии с музыкой, понимать цель эстафет, закреплять выполнение ОВД быстро, ловко. Развивать образное воображение, создать условия для развития коммуникативных навыков, ловкости, быстроты.
октябрь	Физкультурный досуг «Путешествие с Незнайкой» Цель: совершенствовать двигательные способности, повысить интерес к занятиям физкультурой, развивать образное воображение. Создать радостное, бодрое настроение. Воспитывать командные качества.
ноябрь	Физкультурный досуг « В гостях у Сказки» Цель: определить качественные показатели степени сформированности двигательных навыков в процессе выполнения ОВД; развивать креативность, интерес к физкультуре; воспитывать сноровку, внимание.
декабрь	Физкультурный досуг «В стране здоровья» Цель: формировать навыки здорового образа жизни, закрепить ОВД; создать бодрое настроение, побуждать к творческому самовыражению; воспитывать дружеские взаимоотношения.
январь	Физкультурный досуг «Вручить неумейке» Цель: формировать умение выполнять ОВД осознанно, быстро; создать условия для формирования знаний об окружающем; воспитывать чувство уверенности в себе; создать радостное настроение.
февраль	Спортивный праздник «Защитники Родины» Цель: совершенствовать технику передачи эстафеты, формировать умения соревновательной деятельности. Развивать скоростно-силовые и двигательные качества. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, патриотизма. Обогащать и активизировать словарный запас словами военной тематики.
март	Физкультурный досуг «Весну встречаем, зиму провожаем» Цели: доставить детям радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности; укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр; развивать физические качества, координационные способности; воспитывать дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.
апрель	Физкультурный досуг «Форт Боярд» Цель: Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
май	Физкультурный досуг «День рождения Мухи-Цокотухи» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, эмоционально – положительного отклика детей на веселое развлечение, построенное на подвижных играх, упражнениях.

Учебно-тематический план работы по реализации основных задач

№ занятия	Дата		Тема
	гр. 3	гр.7	
1	5.09	5.09	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку быстроты, силы,)
2	7.09	6.09	Пед.диагностика (тестовые задания на оценку выносливости, ловкости)
3	8.09	7.09	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку гибкости)
4	12.09	12.09	Занятие № 1, стр.9
5	14.09	13.09	Занятие № 2, стр.10
6	15.09	14.09	Занятие № 3, стр.11
7	19.09	19.09	Занятие № 4, стр.11
8	21.09	20.09	Занятие № 5, стр.13
9	22.09	21.09	Занятие № 6, стр.14
10	26.09	26.09	Занятие № 7, стр.15
11	28.09	27.09	Занятие № 8, стр.16
12	29.09	28.09	Занятие № 9, стр.16

13	3.10	3.10	Занятие № 10 стр.16
14	5.10	4.10	Занятие № 11, стр.18
15	6.10	5.10	Занятие № 12, стр.18
16	10.10	10.10	Занятие № 13, стр.20
17	12.10	11.10	Занятие № 14, стр.21
18	13.10	12.10	Занятие № 15, стр.22
19	17.10	17.10	Занятие № 16, стр.22
20	19.10	18.10	Занятие № 17, стр.23
21	20.10	19.10	Занятие № 18, стр.24
22	24.10	24.10	Занятие № 19, стр.24
23	26.10	25.10	Занятие № 20, стр.26
24	27.10	26.10	Занятие № 21, стр.26
25	31.10	31.10	Занятие № 22, стр.27
26	2.11	1.11	Занятие № 23, стр.28
27	3.11	2.11	Занятие № 24, стр.28
28	7.11	7.11	Занятие № 25, стр.29
29	9.11	8.11	Занятие № 26, стр.32
30	10.11	9.11	Занятие № 27, стр.32
31	14.11	14.11	Занятие № 28, стр.32
32	16.11	15.11	Занятие № 29, стр.34
33	17.11	16.11	Занятие № 30 стр.34
34	21.11	21.11	Занятие № 31, стр.34
35	23.11	22.11	Занятие № 32, стр.36
36	24.11	23.11	Занятие № 33, стр.36
37	28.11	28.11	Занятие № 34, стр.37
38	30.11	29.11	Занятие № 35, стр.38
39	1.12	30.11	Занятие № 36, стр.39
40	5.12	5.12	Занятие № 1, стр.40
41	7.12	6.12	Занятие № 2, стр.41
42	8.12	7.12	Занятие № 3, стр.41
43	12.12	12.12	Занятие № 4, стр.42
44	14.12	13.12	Занятие № 5, стр.43
45	15.12	14.12	Занятие № 6, стр.43
46	19.12	19.12	Занятие № 7, стр.45
47	21.12	20.12	Занятие № 8, стр.46
48	22.12	21.12	Занятие № 9, стр.46
49	26.12	26.12	Занятие № 10, стр.47
50	28.12	27.12	Занятие № 11, стр.48
51	29.12	28.12	Занятие № 12, стр.48
52	9.01	9.01	Занятие № 13, стр.49
53	11.01	10.01	Занятие № 14, стр.51
54	12.01	11.01	Занятие № 15, стр.52
55	16.01	16.01	Занятие № 16, стр.52
56	18.01	17.01	Занятие № 17, стр.53
57	19.01	18.01	Занятие № 18, стр.54
58	23.01	23.01	Занятие № 19, стр.54
59	25.01	24.01	Занятие № 20, стр.56
60	26.01	25.01	Занятие № 21, стр.56
61	30.01	30.01	Занятие № 25 стр.59
62	1.02	31.01	Занятие № 26, стр.60
63	2.02	1.02	Занятие № 27, стр.60
64	6.02	6.02	Занятие № 28, стр.61
65	8.02	7.02	Занятие № 29, стр.62
66	9.02	8.02	Занятие № 30, стр.62
67	13.02	13.02	Занятие № 31, стр.63

68	15.02	14.02	Занятие № 32, стр.64
69	16.02	15.02	Занятие № 33 стр.64
70	20.02	20.02	Занятие № 34, стр.65
71	22.02	21.02	Занятие № 36, стр.66
72	27.02	22.02	Занятие № 1, стр.72
73	1.03	27.02	Занятие № 2, стр.73
74	2.03	28.02	Занятие № 3, стр.73
75	6.03	1.03	Занятие № 4, стр.74
76	9.03	6.03	Занятие № 5, стр.75
77	13.03	7.03	Занятие № 6, стр.75
78	15.03	13.03	Занятие № 7, стр.76
79	16.03	14.03	Занятие № 8, стр.78
80	20.03	15.03	Занятие № 9, стр.78
81	22.03	20.03	Занятие № 10, стр.79
82	23.03	21.03	Занятие № 11, стр.80
83	27.03	22.03	Занятие № 12, стр.80
84	29.03	27.03	Занятие № 13, стр.81
85	30.03	28.03	Занятие № 14, стр.82
86	3.04	29.03	Занятие № 15, стр.82
87	5.04	3.04	Занятие № 16, стр.83
88	6.04	4.04	Занятие № 17, стр.84
89	10.04	5.04	Занятие № 18, стр.84
90	12.04	10.04	Занятие № 19, стр.84
91	13.04	11.04	Занятие № 20, стр.85
92	17.04	12.04	Занятие № 21, стр.86
93	19.04	17.04	Занятие № 22, стр.87
94	20.04	18.04	Занятие № 23, стр.88
95	24.04	19.04	Занятие № 24, стр.88
96	26.04	24.04	Занятие № 25, стр.88
97	27.04	25.04	Занятие № 27, стр.90
98	4.05	26.04	Занятие № 28 стр.90
99	8.05	8.05	Занятие № 30, стр.92
100	11.05	15.05	Занятие № 31, стр.92
101	15.05	16.05	Занятие № 32 стр.93
102	17.05	17.05	Занятие № 32, стр.93
103	18.05	22.05	Занятие № 33 стр.93
104	22.05	23.05	Занятие №34, стр.94
105	24.05	24.05	Занятие №35, стр.96
106	25.05	29.05	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку быстроты, силы)
107	29.05	30.05	Пед.диагностика (тестовые задания на оценку выносливости, ловкости)
108	31.05	31.05	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку ловкости, гибкости)
108	ИТОГО		