

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

238434. Калининградская область,

Багратионовский район, посёлок

Нивенское, ул.Калининградская дом 28

Тел/факс 8(40156)55-324

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 4

«31» сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»



Стенникова Н.П.

Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»

(на воздухе: элементы спортивных игр и утренняя гимнастика)

Старшая группа (5-6 лет)

Разработал: инструктор по физической культуре

Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское

2022 год

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераскы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Парциальная программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности осуществляется один раз в неделю – 25 минут, на свежем воздухе.

2. Цели и основные задачи:

Цель: формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- приобретение детьми дошкольного возраста знаний о множестве, числе, величине, форме, пространстве и времени как основ математического развития;
- формирование навыков и умений в счете, вычислениях, измерениях, моделировании;
- умение проявлять волевые усилия в процессе решения математических задач, воспитание аккуратности и самостоятельности;
- развитие познавательного интереса, логического мышления, внимания, памяти.

Содержание программы:

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 сочегать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, игр 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.

3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ❖ ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ❖ лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- ❖ 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;

- ❖ 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;
- ❖ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ❖ перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ❖ кататься на самокате;
- ❖ участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

4. Планирование образовательной деятельности

№№ пп	Тема ООД	К-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1.	<i>Игровые упражнения:</i> Быстро в колонну. «Пингвин». «Не промахнись» (кегли, мешки).	1	Владеет соответствующими возрастными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
2.	Мяч о стенку. «Поймай мяч» («Собачка»).	1	Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3-5.	Городки (элементы). Подвижная игра: «Большая птица».	3	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно организует знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. «Горелки».	1	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования.
7.	Городки (элементы). Подвижная игра: «Большая птица».	1	Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования.

8.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Попали в корзину». «Проползи, не задень». «Не упали в ручей». «На одной ножке по дорожке». «Ловкие ребята» (с мячом). «Перешагни, не задень».</p>	1	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры. Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности. Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).</p>
9-11.	<p>Игра «Волейбол» (двумя мячами).</p>	3	<p>Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, волейбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).</p>
12-15.	<p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Большая птица». «Мяч водящему». «Горелки». «Ловишки с ленточками». «Найди свою пару»</p>	4	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.</p>
16.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>Перепрыгивания между препятствиями. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. «Ловкие обезьянки» (лазание). «Акробаты в цирке». «Догони пару». Бросание мяча о стенку.</p>	1	<p>Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.</p>
17-19.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пятнашки». «Удочка». «Хитрая лиса». «Пас друг другу» (шайба, кляшечка). «Перебежки». «Пробеги, не задень»</p>	3	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.</p>
20-24.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>Волейбол через сетку. <i>Подвижные игры:</i></p>	5	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);</p>

	<p>«Мышеловка».</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Ловишки с ленточками».</p> <p>«Не оставайся на полу».</p> <p>«Пожарные на учениях».</p> <p>«Найди свой цвет»</p>		самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
25-26.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Кто выше прыгнет?».</p> <p>«Кто точно бросит?».</p> <p>«Не урони мешочек».</p> <p>«Перестани к себе».</p> <p>«Кати в цель».</p> <p>«Ловишки с мячом».</p>	2	Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения.
27-28.	<p>«Мяч в кругу» (футбол с волейбим).</p>	2	Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
29-30.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Сбей кеглю».</p> <p>«Пробеги – не задень».</p> <p>«Догони обруч».</p> <p>«Догони мяч».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>Передача мяча над головой.</p> <p>«Пожарные на учении».</p> <p>«Метко в цель».</p> <p>«Кто быстрее до флажка».</p> <p>«Хитрая лиса»</p>	2	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). <p>Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
31-32.	<p>Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>Подвижная игра «Перемени предмет»</p>	2	Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
33-34	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Проведи мяч» (футбол).</p> <p>«Пас друг другу».</p> <p>«Отбей волан».</p> <p>«Прокати – не урони» (обруч).</p> <p>«Забрось в кольцо».</p>	2	Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.

35-36. Мяч о пол.	2	Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения.
<p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>«Чья команда дальше прыгнет?»</p> <p>«Посадка овощей».</p> <p>Бег через скакалку.</p> <p>«Горные спасатели».</p> <p>«Большая птица»</p>		

5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малопопулярные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Верхозина Л.Г. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа планирование, конспекты занятий, рекомендации.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
- Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДООУ
- Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
- Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
- Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»:

«Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»:
«Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

