

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Кудашевский детский сад общеразвивающего вида «Родничок»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

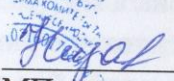
**ПРИНЯТ**

решением педсовета  
протокол  
от 24.08.2018г. №1

**УТВЕРЖДЕН**

и введен в действие  
приказом №37  
от 01.09.2018г.

заведующая Кудашевского детского сада

  
С.Н. Низамиева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Вид организованной образовательной деятельности:** Физическая культура

**Возрастная группа:** 5-6 лет

**Разработчики:** воспитатель первой квалификационной категории Магалимова И.А., воспитатель Хисматова Э.Ш.

2018-2019 учебный год

## Оглавление

1 Пояснительная записка.	2
2 Психолого- педагогические условия реализации Программы	4
3 Планируемы результаты освоения Программы	4
4 Содержание Программы	5
5 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы	10

### 1.Пояснительная записка

«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.)»

Рабочая программа по развитию детей старшей группы (Далее - Программа) разработана в соответствии с Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) и предназначенной для использования в дошкольных образовательных организациях для формирования основных образовательных программ (ООП ДО) и основной общеобразовательной программой детского сада «Родничок», в соответствии с введёнными в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса старшей группы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Родничок»

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДОУ.

## **Цели и задачи программы**

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.

**Срок реализации программы:** Программа разработана на 1 год и реализуется в 2018-2019 учебном году

**Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников:** см. Примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», (Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева) стр.246-248

## **Основные принципы работы:**

При построении рабочей программы учитываются следующие принципы:

- 1) соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- 2) сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- 3) отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- 4) обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- 5) основывается на комплексно - тематическом принципе построения образовательного процесса;
- 6) предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- 7) предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- 8) обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- 9) учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

10) направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

## **2. Психолого- педагогические условия реализации Программы**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого –педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивает их эмоциональное благополучие:

- 1. Уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях
- 2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям
- 3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития
- 4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей с друг другом в разных видах деятельности
- 5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности
- 6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения
- 7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия
- 8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность

## **3. Планируемые результаты освоения Программы**

### **Старшая группа**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 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

**Физическая культура** 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, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь

одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

#### 4.Содержание Программы Комплексно -тематическое планирование по «Физической культуре» в старшей групп

Дата	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>	<p>1.Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>2.Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>3. -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомить с прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед</p>
	<p>4.Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, 5.Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. 6* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу</p>
	<p>7.Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, 8.Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. 9* - упражнять в чередовании ходьбы и бега,</p>
	<p>10.Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 11.Повторить прыжки через шнуры. 12* - повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.</p>
<b>Октябрь</b>	<p>13.Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; 14.упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. 15* -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками.</p>

	<p>16.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу,  17.Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;  Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.  18* - повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска,  Упражнять в прыжках.</p>
	<p>19.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен,  20.Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  21* - закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>
	<p>22.Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения,  Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;  23.Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.  24* - повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>25.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;  Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);  В энергичном отталкивании в прыжках через шнур;  26.Повторить эстафету с мячом.  27* - закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>
	<p>28.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,  29.Прыжках через короткую скакалку,  Бросании мяча друг другу,  Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.  30* - закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий,  Ходьбе с остановкой по сигналу,  Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>
	<p>31.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед,  32.Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.  33* - упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен,  Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p>

	<p>34.Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость,</p> <p>35.Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>36* - повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,</p> <p>Упражнять в поворотах с прыжком на месте,</p> <p>Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1.Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную;</p> <p>В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации.</p> <p>2.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>3* - повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин,</p> <p>Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
	<p>4.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно,</p> <p>5.Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>6* - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя,</p> <p>Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>
	<p>7.Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, Упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>8.Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер,</p> <p>9* - упражнять в ходьбе и беге колонной по 1,</p> <p>В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>
	<p>10.Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону,</p> <p>Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>11.Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»,</p> <p>12* - упражнять в ходьбе между предметами,</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
<b>Январь</b>	<p>13.Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную по сигналу воспитателя,</p> <p>14.Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>15* -упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами,</p> <p>Ходьбе и беге в рассыпную,</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»</p>

	<p>16.Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук,  17.Упражнять в прыжках в длину с места,  Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>
	<p>19.Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями,  Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,  20.Повторить лазанье под шнур.  21* - упражнять в ходьбе между снежками, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую</p>
	<p>22.Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения,  Упражнять в ползании на четвереньках,  23.Повторить упражнения на равновесие и в прыжках.  24* - повторить ходьбу между постройками из снега, разучить игру «По местам!»</p>
<b>Февраль</b>	<p>25.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания,  закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках,  26.Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  27* -упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя,  Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>
	<p>28.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук,  Разучить прыжки с подскоком,  29.Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч.  30* -упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p>
	<p>31.Повторить ходьбу со сменой темпа движения,  Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге,  В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку,  32.Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.  33* - упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p>
	<p>34.Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,  35.Повторить упражнения на равновесие и прыжки.  36* - упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками.</p>



Март	<p>1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием,  2.Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Подвижная игра «Ключи»  3* - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p>
	<p>4.Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную,  5.Повторить упражнения в прыжках, ползании,  Задания с мячом.  6* - упражнять в беге и прыжках,</p>
	<p>7.Повторить ходьбу с выполнением заданий,  Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель,  8.Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  9* - упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p>
	<p>10.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий,  11.Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.  12* - повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом.</p>
Апрель	<p>13.Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге,  14.Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.  15* - повторить игровое упражнение с бегом,  Игровые задания с мячом, с прыжками.</p>
	<p>16.Повторить упражнения в ходьбе и беге,  17.Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.  18* - повторить игровое задание с ходьбой и бегом,  Игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p>
	<p>19.Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2),  В метании мешочков на дальность,  В ползании, в равновесии.  20.Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии.  21* - повторить бег на скорость,</p>
	<p>22.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий,  Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.  23.Игровое упражнение «По местам»  24* - повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>

<b>Май</b>	25.Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. 26.Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. 27* - упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении,
	28.Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, 29.Повторить упражнения с мячом. 30* - упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий
	31.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, 32.В ходьбе и беге враспынную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. 33* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге враспынную,
	34.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, 35.упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. 36* - повторить игровые

### **5.Учебно-методическое обеспечение реализации Программы**

- 1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.
2. Зарипова З.М. 365 игр для дошкольник
- 3.К.В.Закирова , Л.Р.Мортазина “Балачак – уйнап-көлеп үсәр чак”
4. К.В.Закирова , Л.Р.Мортазина “Әй уйныйбыз,уйныйбыз...”
5. 3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений