

МБОУ «СОШ с.Урсаево» Азнакаевского муниципального района РТ

ПРИНЯТ

решением педсовета

протокол № 1

от 26.08 2021

УТВЕРЖДЕН

и введен в действие

приказом № 49

от

26.08 2021

и.о. директора

Шакирзянова Э.Р.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид образовательной деятельности: Физическая культура

Возрастная группа: 5-6 лет

Разработчики: воспитатели Гараева О.Р., Идрисова Н.З.

2021-2022 учебный год

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 ДО МБОУ «СОШ с.Урсаево», в соответствии с введенными в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса старшей группы ДО МБОУ «СОШ с.Урсаево»

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 МБОУ «СОШ с.Урсаево».
- Образовательная программа ДО МБОУ «СОШ с.Урсаево».

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 2021-2022 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
Сентябрь	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. 2.Развивать точность движений при переброске мяча. 3. -упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомить с прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед

	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
	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,
	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.
Октябрь	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.
	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.

	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.
	22.Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге врассыпную, 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;
Ноябрь	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.
	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.
	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.

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

Январь	13.Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя, 14.Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. 15* -упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»
	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.
	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 междуснежками, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую
	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 междупостройками из снега, разучить игру «По местам!»
Февраль	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.

	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.
	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.
	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.

Март	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.
	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,

	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.
	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.
Апрель	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.
	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.
	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,
	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.

Май	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 врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. 33* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную,
	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 дошкольников
3. К.В.Закирова, Л.Р.Мортазина “Балачак – уйнап-көлеп үсәр чак”
4. К.В.Закирова, Л.Р.Мортазина “Әй уйныйбыз, уйныйбыз...”