

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.

2. Цели и задачи программы.

3. Принципы построения программы по ФГОС.

4. Цели и задачи для детей 6 – 7 лет.

5.Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет.

6. Интеграция образовательных областей.

7. Организация двигательного режима.

8. Планируемые результаты освоения программы.

9.Особенности организации образовательного процесса.

10. Формы обучения.

11. Содержание работы по физической культуре

12. Работа с родителями.

13.Методическое обеспечение.

1. ***Пояснительная записка.***

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Данная программа разработана для детей подготовительной группы в соответствии с основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 комбинированного вида», в соответствии с ведением в действие ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа по физическому развитию детей подготовительной группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же используются программы дополнительного образования и методические пособия:

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова;

«Физическая культура в детском саду», Подготовительная группа,

Л.И. Пензулаева;

«Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.

«Методика проведения подвижных игр» Э.Я Степаненкова.

«Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2- 7 лет

Э.Я. Степаненкова.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 5- 7 лет

К.К Утробина

Организация физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении Т.В. Хабарова.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами федерального государственного стандарта дошкольного образования;

* Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2009 N 273
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
* Федеральный закон от 04.12.07 № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Указ Президента РФ от 24.03.14 №172 «О всероссийском

физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

* ФГОС ДО. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.13 год № 1155;
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», утв.

постановлением правительства РФ от 11.01.06 №7;

***2. Цели и задачи программы***

**Цель :**

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участниковпедагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода нановый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей,формированию у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развитии, индивидуальных возможностей и склонностей;обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи :**

* **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ***Принципы построения программы по ФГОС:***

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учет этнокультурной ситуации развития детей.

***4. Цели и задачи для детей 6 – 7 лет***

***образовательная область «Физическая культура»***

**Цели:**

* приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;

освоение им гигиенической культуры и культуры движений;

развитие потребности в активной двигательной деятельности;

* формирование интереса к двигательной деятельности;
* получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
* своевременное овладение основными видами движений

**Задачи воспитания и развития в подготовительной группе:**

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

3. Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;

4. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

5. Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

6. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

7. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

* 1. ***Возрастные особенности детей 6-7 лет.***

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии

старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают

направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно

увеличились проявления волевых усилий при выполнении

отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

В этом возрасте дети активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании..

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. Выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

***6 Интеграция образовательных областей.***

Физическое развитие интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

* 1. ***Организация двигательного режима в ДОУ***

**Двигательная деятельность:**

Утренняя гимнастика 12 – 15 минут ежедневно

Физкультурные занятия 3 раза в неделю 30 мин

Гимнастика после сна 5 минут ежедневно

Ходьба по» Дорожкам здоровья» после дневного сна 4 – 6 минут ежедневно

Физкультминутки 2 минуты ежедневно

Физкультурные досуги развлечения 30 – 35 минут 1 раз в месяц

Физкультурные праздники 1 час 2 раза в год

Индивидуальная работа по развитию движений 10 – 15 минут ежедневно

Подвижные игры 10 – 15 минут ежедневно

* 1. ***Планируемые результаты***
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

***9. Особенности организации освоения программы***

***1 Климатические особенности:***

При организации образовательного процесса учитываю климатические особенности региона. Особый акцент - приобщение детей к миру северной природы, на воспитание бережного отношения к природе. Основной упор в играх - на развитие творчества, обогащение самостоятельного игрового опыта, создание условий для самостоятельной игровой деятельности.

***2.Национально-культурные особенности:***

Обучение и воспитание детей в ДОУ осуществляется на русском языке.

В средних, старших и подготовительных группах проходит обучение коми языку.

Реализацию регионального компонента осуществляю через коми народные игры, имитационные игры, разучивание коми считалок и использование коми лексики на занятиях.А также через проведение совместных занятий, праздников, развлечений с воспитателем, реализующий коми региональный компонент.

***10. Формы обучения.***

* Организованная образовательная деятельность;
* Утренняя гимнастика;
* Динамические паузы;
* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Дыхательная гимнастика
* Корригирующая гимнастика
* Релаксация;
* Подвижные и спортивные игры;
* Гимнастика после сна;
* Самомассаж;
* Праздники, развлечения, дни здоровья;
* Закаливающие процедуры;
* Динамический час;
* Двигательная активность в течение дня.

***11. Содержание работы по физической культуре***

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**  
1**. *Основные движения***  
Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком

на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку

скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке

гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).  
**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.   
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.  
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  
**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не**менее**20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и

вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в

колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.  
**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.  
2. *Общеразвивающие упражнения*  
**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.  
Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в**кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.**Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.  
**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге.

3. *Спортивные упражнения*  
**Катание на санках.** Выполнять разнообразные игровые

задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот.

Участвовать в играх — эстафетах с санками.  
4. *Спортивные* *игры*  
**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.  
**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой междурасставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.  
**Элементы хоккея**  Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.  
**Бадминтон.**Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.  
5. *Подвижные игры*  
**С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун **и**наседка».  
**С прыжками.**«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».  
**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  
**С ползанием**и **лазаньем.**«Перелет птиц», «Ловля обезьян».  
**Эстафеты.**«Веселые соревнования», «Полоса препятствий».  
**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .  
**Народные игры.**«Гори, гори ясно», лапта.  
**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Я выбираю спорт», «Зимние забавы», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию», «Весёлый стадион», «День здоровья», «День бегуна», «Бравые ребята, к 23 февраля»

***12. Работа с родителями***

***Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей*** — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и

взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области физического воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации,

родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

* Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
* Анкетирование;
* Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
* Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными

подвижными играми;

* Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
* Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также овозможностях детского сада в решении данных задач.
* Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
* Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

***13. Методическое обеспечение.***

1.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.:

Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М:

Мозаика-Синтез, 2005 6 – 7 лет

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002

Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983

4.Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981

5. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010 с детьми 6- 7 лет

7. В.Т. Кудрявцев Б.Б Егоров «Развивающая педагогика» М 2000 г

8. Т. В Хабарова «Организация физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении»