

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по образовательной области «Физическая культура»  
(подготовительная группа)  
(по Программе воспитания и обучения в детском саду  
под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.)  
МДОУ Детский сад компенсирующего вида № 242

Инструктор по физической  
культуре  
Шкрябина Н.С.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Ø Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Ø Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Ø Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании).

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- Ø содержательные условия;
- Ø организационные условия;
- Ø технологические условия (принципы, методы, приемы);
- Ø материально-технические условия (развивающая среда);

Ø социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);

Ø контрольно-диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

Ø охрану и укрепление здоровья детей,

Ø полноценное физическое развитие ребенка,

Ø различную двигательную деятельность,

Ø привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

## 1. Цель и задачи программы.

1.1. Цель освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

1.2. Задачи:

Оздоровительные:

Ø охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального

Ø Функционирования всех органов и систем организма;

Ø всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Ø повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

Ø формирование двигательных умений и навыков;

Ø развитие физических качеств;

Ø овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,

Ø роли физических упражнений в его жизни,

Ø способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

Ø формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

Ø разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

1.3. Средства физического развития

Наглядные:

Ø наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

Ø наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

Ø тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

Ø объяснения, пояснения, указания;

- Ø подача команд, распоряжений, сигналов;
- Ø вопросы к детям;
- Ø образный сюжетный рассказ, беседа;
- Ø словесная инструкция

Практические:

- Ø повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Ø проведение упражнений в игровой форме;
- Ø проведение упражнений в соревновательной форме

1.4. Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура»

- Ø Медико-профилактические технологии;
- Ø Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Ø Валеологического просвещения родителей и родителей.

1.5. Формы работы:

- Ø физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные),
- Ø физкультурные занятия на воздухе
- Ø утренняя гимнастика (зарядка),
- Ø гимнастика после сна
- Ø закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- Ø физкультминутки,
- Ø подвижные игры,
- Ø прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- Ø самостоятельная двигательная деятельность детей,
- Ø физкультурные досуги и праздники.

Формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Так, на физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

1.6. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:

- Ø Информационные папки;
- Ø Музыкально - физкультурный зал;

Технические средства обучения

- Ø Магнитофон;
- Ø CD и аудио материал

Наглядно – образный материал

- Ø Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Ø Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»,
- Ø Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Ø Картотека подвижных игр
- Ø Картотека упражнений на дыхание

Ø «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

1.7. Содержание образовательной области «Физическая культура».

Задачи работы с детьми 6-7 лет.

- Ø Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Ø Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Ø Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Ø Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Ø Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Ø Целенаправленно развивать ловкость движений

1.8. Интеграция с образовательными областями:

Здоровье, Социализация, Безопасность, Коммуникация: Труд, Познание, Чтение художественной литературы, Музыка

1.9. Общее количество организованной образовательной деятельности: 3 раза в неделю (96 – в год) в музыкально-спортивном зале 2, на участке – 1; длительность - 30 минут.

2.0. Мониторинг: Промежуточный мониторинг проводится в начале года - сентябрь, итоговый - в конце года – май, с заполнением карт мониторинга по ОО «Физическая культура» и паспорта здоровья группы.

Ожидаемые результаты:

Развито интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»:

- Ø Осанка нормальная, умеет организовать подвижные игры с другими детьми;
- Ø При выполнении заданий опережает средний темп;
- Ø На занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости утомляется незначительно;
- Ø Движения в подвижных играх, беге, ходьбе ловкие и грациозные;
- Ø При выполнении действий с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка) умело действует двумя руками;
- Ø Всегда выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры самостоятельно, без напоминаний.

1. Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.
2. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении.
3. Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.
4. Выполняет ОРУ четко и ритмично, ходит на лыжах, катается на самокате, участвует в спортивных играх, умеет плавать.
5. Следит за правильной осанкой.

Используемая литература:

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.Васильевой , В.Гербовой, Т. Комаровой, вып. 2011 г.
2. ФГТ (приказ № 655 и № 2151)