

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Золушка»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом
Протокол от «05» сентября 2017 г. № 1

«Утверждена»
Заведующий муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад Золушка»

И.В. Атясова
Приказ от «05» сентября 2017 г. № 108



Рабочая программа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

«Физическое развитие»

Вид непосредственно организованной образовательной деятельности:

Физическая культура

Возрастная группа: 6-7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии с приоритетами образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Золушка» (сохранение здоровья детей при достижении высокого качества их образования и развития; развитие духовной сферы ребенка, его общей культуры, творческого потенциала на основе органичного восприятия общечеловеческих культурных и нравственных ценностей; преемственность дошкольного и начального звеньев образования), ведущими целями Программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М. А. Васильевой (создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника подготовка ребёнка к жизни в современном обществе), с содержанием образовательной области «Физическое развитие», направленным на достижение целей формирования у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, что бы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

В подготовительной группе детского сада организованная образовательная деятельность по физической культуре бывает 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут. Одна из них организуется на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре с детьми состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Всего в течение учебного планируется 108 занятий, кроме зимних каникул с 10 по 15 января, на которых проводятся спортивные игры, досуги, развлечения.

В содержание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре включаются упражнения на формирование правильной осанки и плоскостопия.

Содержание программы:

I. Основные движения.

- a) **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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четверо в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
- b) **Упражнения в равновесии.** 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 посередине 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).

Календарно – тематическое планирование (приложение №1)

III

Один раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Календарно – тематическое планирование по спортивным развлечениям и досугам (приложение №2)

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

ЗАДАЧИ:

а)

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- Продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии;
- Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге;
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске;
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

б)

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

в)

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

В подготовительной к школе группе один – два раза в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью до 40 минут. В их содержание включают знакомые детям упражнения, игры-эстафеты, игры-забавы, аттракционы: им должно быть весело, интересно, радостно.

Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам ВОСПИТАННИКОВ.

1. Педагогический анализ №1 (сентябрь) – комплексный.
2. Педагогический анализ №2 (май) – комплексный

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года.

Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определять, за счет чего был достигнут прирост:

- За счет естественного роста;
- За счет увеличения естественной двигательной активности;
- За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

• СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ

| Показатели | Пол | Возраст | |
|--|-----|--------------|--------------|
| | | 6 лет | 7 лет |
| Сгибание туловища | М | 20 – 22 | 23 – 26 |
| | Д | 18 – 20 | 21 – 23 |
| Быстрота (сек.) Бег на 30 м | М | 8.4 – 7.6 | 8.0 – 7.4 |
| | Д | 8.9 – 7.7 | 8.7 – 7.3 |
| Скоростно-силовые качества (см) 1. Прыжок в длину с места | М | 86.3 – 108.7 | 94.0 – 122.4 |
| | Д | 77.7 – 99.6 | 80.0 – 123.0 |

| | | | |
|--|---|-------------|-------------|
| 2. Прыжок в высоту с места | М | 35.0 – 40.0 | 40.0 – 45.0 |
| | Д | 30.0 – 35.0 | 35.0 – 40.0 |
| 3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя. | М | 221 – 303 | 242 – 360 |
| | Д | 156 – 256 | 193 – 311 |
| 4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой. | М | 4.4 – 7.9 | 6.0 – 10.0 |
| | Д | 3.3 – 4.7 | 4.0 – 6.8 |
| 5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой. | М | 3.3 – 5.3 | 4.2 – 6.8 |
| | Д | 3.0 – 4.7 | 3.0 – 5.6 |
| Выносливость: Бег на: 90 м 120 м 150 м | М | - | - |
| | Д | 35.7 – 29.2 | - |
| | Д | - | 41.2 – 33.6 |
| Ловкость (сек.) | М | 5.0 – 4.5 | - |
| Бег на 10 м. между предметами | Д | 6.0 – 5.0 | - |
| Статистическое равновесие (сек.) | М | 40 – 60 | - |
| Удержание равновесия на одной ноге | Д | 50 - 60 | - |

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

3 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет все движения.

2 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет большинство движений.

1 балл – не соответствует – ребенок не владеет техникой выполнения движений.

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

Превышает – высокие показатели.

Соответствует – средние показатели физической подготовленности.

Не соответствует – ниже средних показателей физической подготовленности

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на 30м.

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор по физкультурно-оздоровительной работе проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

1. «Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 2 – круговые движения локтями вперед; 3 – 4 – круговые движения локтями назад (по четыре раза).
3. «Рисуем туловищем». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).
4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога согнута в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1 – 3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по три раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки инструктор по физкультурно-оздоровительной работе предлагает добежать до игрушки. Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Инструктор вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Инструктор подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Качественные показатели

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом, примерно, 60 – 70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Предварительная работа. В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги согнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат). Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки.

Качественные показатели.

1. И.п.: а) ноги параллельны, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

2. Прыжок в высоту с места.

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. У детей спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

3. Бросок набивного мяча.

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50 см на расстояние 5 м). Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Методика обследования. В водную часть для детей включают ходьбу на высоких четвереньках, отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову, как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

4. Метание мешочка с песком.

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят три мешочка с песком весом 200г, мел.

Методика обследования. После разминки воспитатель предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком над головой) произвести три броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Определение уровня сформированности выносливости.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 6 – 7 лет – 150 метров.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым стайкой бегут к линии финиша.

Определение уровня сформированности ловкости.

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – два мешочка с песком весом 200г, на финише – стул.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Оценка функций равновесия.

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Оценка координации движения.

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор по физкультурно-оздоровительной работе предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Оценка силовых качеств

Оценка силовых качеств проводится подсчетом количества подъемов туловища из положения лежа на спине.

Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленных суставах, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!» ребенок старается делать опускание – поднятие туловища, как можно быстрее на протяжении 30 секунд.

Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)},$$

где W – прирост показателей темпов, %

V1 – исходный уровень,

V2 – конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см. подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{\frac{1}{2} (42 + 46)},$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (таблица)

Шкала оценки темпа прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

| Темпы прироста, % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
|-------------------|-----------|--|
| До 8 | Неудовл. | За счет естественного роста; |
| 8 – 10 | Удовлетв. | За счет увеличения естественной двигательной активности; |
| 10 – 15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания; |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. |

Перечень основных средств обучения

1. Технические средства обучения: пианино, магнитофон.
2. Разнообразный спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические палки, ленты, разнообразные мячи (футбольные, баскетбольные, малые и большие), обручи, гимнастическая стенка, набивные мячи, короткая и длинная скакалка, кегли, флажки, канат, кольцоброс, мешочки с песком, конусы и др.

Список литературы

1. Н.Е Вераксы, Т.С.Комарова, М.А. Васильева Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2010.
2. Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Золушка»
3. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми в детском саду»
4. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж, 2007.
5. Е. И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет», Волгоград, 2009.
6. Г. А. Лапшина «Праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2008
7. Т. Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2008
8. О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей», Ярославль, Академия Развития ВКТ, Владимир, 2005.
9. Л. Г. Горькова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва, 2007.
10. Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, Мозаика-Синтез, 2008.
11. Е. А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2008.
12. М. Н. Ключева «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2007.
13. Е. Н. Вареник «Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», Москва, Творческий центр, 2008.
14. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет», Волгоград, 2010.
15. С. Н. Сапего «Спортивные праздники в детском саду», Москва, 2007