

# ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***по***

***овладению детьми образовательной области «Физическая культура»***

***(Рабочая программа составлена на основе комплексной образовательной программы «Детство» под ред. В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой)***

**Выполнила:**


**Воротницкая Ю.А., воспитатель**

# СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. Пояснительная записка
- 2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»
- 3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическая культура» (на основе интеграции образовательных областей с учетом ФГТ)
- 4. Базовый комплект диагностических методик для детей 3-7 лет
- 5. Информационные ресурсы

# Пояснительная записка

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание.



Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно. Основу образовательного процесса представляет обновленный вариант примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство», переработанной в соответствии с Федеральными государственными требованиями (2011 г.).

***Цель курса:*** формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

# Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

- Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *цели* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих *задач*:
  - • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
  - • Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
  - • Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Связь с  
другими  
образовательными  
областями  
и**

**Труд**

Формировать умения помогать взрослому в организации процесса питания. Воспитывать потребность ухаживать за своими вещами. Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.

**Социализация**

Формировать умения согласовывать действия со сверстниками. Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности. Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы в олимпиадах.

**Коммуникация**

Воспитывать интерес к совместным подвижным играм. - Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.

**Познание**

Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений. Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.

**Безопасность**

Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарем.

**Музыка**

Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. Учить сочетать движения с музыкой.

# Формы организации образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическая культура»



## *Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах*

| <b>Возрастные группы</b>                              | <b>Количество занятий (общее)</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Продолжительность занятия</b> |
|---|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Группа общеразвивающей направленности С<br>4 до 5 лет | 72 (в зале) 36 (на прогулке)      | 3                                  | 20 мин.                          |



## **Педагогический анализ:**

диагностика промежуточных результатов освоения детьми образовательной области «Физическая культура» проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае). Мониторинг итоговой оценки освоения детьми 7 лет образовательной области «Физическая культура» проводится по выпуску детей в школу (май).

## **Основные формы работы с детьми по реализации образовательной области «Физическая культура»**

| Детская деятельность | Формы работы  |
|----------------------|---|
| Двигательная         | - Подвижные дидактические игры -<br>Подвижные игры с правилами - Игровые<br>упражнения - Соревнования |

# *Создание развивающей среды для реализации программы*

| <b>Направление развития</b> | <b>Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования</b>  |
|-----------------------------|--|
| Физическое развитие         | Физкультурный зал (1): - стационарная «Дорожка здоровья» для профилактики плоскостопья и закаливания, - напольный мини-батут, - тренажер «Беговая дорожка», - тренажер «Велосипед», - фортепиано, - магнитофон, - стенка шведская гимнастическая (5), - спортивные маты (5), - скамейка гимнастическая (5), - мягкие модули, - ребристые доски, - приставные лестницы (2), - приставная горка (1), - щиты-мишени навесные (2), - щит баскетбольный напольный с корзиной (1), - дуги для подлазания (5), - канаты (2), - обручи пластмассовые, - палки гимнастические, - мячи: резиновые, мячи-массажеры, мячи-хопы. - коврики гимнастические, - скакалки, - шнуры разной длины, - гантели детские, мешочки с грузом, - нетрадиционные виды спортивного оборудования, изготовленные педагогами Спортивная площадка (1): - баскетбольная площадка, - беговая дорожка, - яма для прыжков, - футбольное поле - лесенки для лазания, - гимнастическое бревно. |

# Основные требования по освоению детьми ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (на основе интеграции образовательных областей с учетом ФГТ) ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

- **Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:** • интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социализация, Коммуникация, Музыка); • самостоятельная активность детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социализация, Коммуникация, Труд).
- - **Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:** • двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми (Безопасность, Социализация, Коммуникация); • умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Музыка, Социализация); • различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техника выполнения движений (Социализация); • формирование правильной осанки (Социализация); • опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность (Социализация, Коммуникация).
- - **Развитие физических качеств:** ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.
- - **Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:** • кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе (Социализация, Познание); • катание на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах (Безопасность, Социализация, Коммуникация); • инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социализация, Коммуникация); • стремление действовать по правилам, соблюдать их.

## БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет

- Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года. Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психофизических 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 определить, 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 ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

| Показатели  | Пол | Возраст           |                     |                      |
|---|-----|-------------------|---------------------|----------------------|
|   |     | 3 года            | 4 года              | 5 лет                |
| Сгибание туловища   | МД  | --                | 15-18 11-14         | 17-20 14-16          |
| Быстрота (сек.) Бег на 30 м   | МД  | 11,0-9,0 12,0-9,5 | 10,5-8,8 10,7-8,7   | 9,2-7,9 9,8-8,3      |
| Скоростно -силовые качества (см) 1.<br>Прыжок в длину с места       | МД  | 47,0-67,5 1,5-1,9 | 53,5-76,6 51,1-73,9 | 81,2-102,4 66,0-94,0 |
| 2. Прыжок в высоту с места  | МД  | --                | --                  | 20,2-25,8 20,4-25,6  |
| 3. Бросок набивного мяча двумя руками<br>из-за головы из и.п. стоя  | МД  | 119-157 97-133    | 117-185 97-178      | 187-270 138-221      |
| 4. Метание мешочка с песком вдаль<br>правой рукой                   | МД  | 1,8-3,6 1,5-2,3   | 2,5-4,1 2,4-3,4     | 3,9-5,7 3,0-4,4      |
| 5. Метание мешочка с песком вдаль<br>левой рукой                    | МД  | 2,0-3,0 1,3-1,9   | 2,0-3,4 1,8-2,8     | 2,4-4,2 2,5-3,5      |
| Выносливость Бег на: 90 м 120 м 150 м                               | МД  | ---               | ---                 | 30,6-25,0 --         |
| Ловкость (сек.) Бег на 10 м между<br>предметами                     | МД  | --                | 8,5-8,0 9,5-9,0     | 7,2-5,0 8,0-7,0      |
| Статическое равновесие (сек.)<br>Удержание равновесия на одной ноге | МД  | --                | 3,3-5,1 5,2-8,1     | 7,0-1,8 9,4-14,2     |

# **ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:**

- Соответствует – ребенок технически правильно выполняет все или большинство движений. Не соответствует – ребенок не владеет техникой выполнения движений

## 4-7 лет

- Определение уровня сформированности быстроты

### *Бег на 30 м*

- 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. Воспитатель по физической культуре проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».
- 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 движение 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 детям 4-5 лет воспитатель по физической культуре предлагает добежать до игрушки. («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем воспитатель по физической культуре с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель 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. Воспитатель 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.

## ***Прыжок в длину с места.***

- Предварительная работа. В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10см на дистанции 2м).
- Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед); После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат);



## *Информационные ресурсы*

- 1. Т. И Осокина «Физическая культура в детском саду»
- 2. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
- 3. Большева Е., Синкевич Т. «Физкультура для малышей», «Детство-Пресс», 2003 г.
- 4. Ефименко «Театр физического развития».
- 5. А. Занозина, С. Гришанина. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет», . Линка – Пресс 2008г.
- 6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н, Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», Москва 1997г.
- 7. Утробина К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет», М.: ГНОМ, 2004 г.