



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1358»
ГБОУ Школа № 1358

125310, Москва, Пятницкое шоссе, дом 45 кор. 2 тел./факс: 8-(495)- 751-69-72
ОГРН 1137746205541 ОКПО 17276769; ИНН/КПП 7733834994/773301001

Принята с изменениями на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «30» 08 2017г.



«Утверждаю» _____ В.В. Живилин
Директор ГБОУ Школа №1358

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

По физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Москва 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Конституция Российской Федерации.
- Устав ГБОУ Гимназии №1358.
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБОУ Гимназия №1358.
- Примерные образовательные программы дошкольного образования.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; овладение жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания через решение следующих **задач:**

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Решение образовательных задач осуществляется 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. Данная рабочая программа рассчитана на решение задач в рамках непрерывной образовательной деятельности

Планируемые результаты освоения программы

На этапе завершения дошкольного образования воспитанники должны:

Физкультура:

- иметь представления о здоровом образе жизни;
- владеть культурно-гигиеническими навыками;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять правильно все основные виды движений;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в

заданном темпе;

- прыгать в длину с места не менее 100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку;
- перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м, владеть школой мяча;
- активно участвовать в играх с элементами спорта;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Плавание:

- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;
- плавать со сменой способов - 10-15-25 м;
- плавать в одежде - 5-7 м;
- буксировать предметы на воде - 3-4-5 м.

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Плавание

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Выполнять выдохи в воду у бортика.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

№п/п	Тема	Количество часов					
		ДО «Митюша»	ДО «Родничок-1»	ДО «Родничок-2»	ДО «Рябинушка»	ДО «Созвездие»	ДО «Солнышко»
1.	Физкультурное занятие:						
	• в физкультурном зале	72	72	72	108	72	72
	• на улице	36	36	36	-	36	36
2.	Плавание*	72	36	36	36	72	36
Итого		180	144	144	144	180	144

* в случае отсутствия горячей воды, отопления, карантина и т.п. проводится «сухое» плавание

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет) ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Плавание

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа на бортике, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

№п/п	Тема	Количество часов					
		ДО «Митюша»	ДО «Родничок-1»	ДО «Родничок-2»	ДО «Рябинушка»	ДО «Созвездие»	ДО «Солнышко»
1	Физкультурное занятие:						
	• в физкультурном зале	72	72	72	108	72	72
	• на улице	36	36	36	-	36	36
2	Плавание*	72	36	36	72	72	36
	Итого	180	144	144	144	180	144

* в случае отсутствия горячей воды, отопления, карантина и т.п. проводится «сухое» плавание

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет) **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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 разбежаться, 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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на склон, спускаться с горы; ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Плавание

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплавание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Плавание в одежде.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

№п/п	Тема	Количество часов					
		ДО «Митюша»	ДО «Родничок-1»	ДО «Родничок-2»	ДО «Рябинушка»	ДО «Созвездие»	ДО «Солнышко»
1	Физкультурное занятие:						
	• в физкультурном зале	72	72	72	72	72	72
	• на улице	36	36	36	36	36	36
2	Плавание*	72	36	36	72	72	72
Итого		180	144	144	180	180	180

* в случае отсутствия горячей воды, отопления, карантина и т.п. проводится «сухое» плавание

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, , равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка воспитывать: выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры(в том числе игры с элементами соревнования), придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Плавание

Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

Совершенствование различных вариантов дыхания.

Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Плавание в одежде.

Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

Эстафеты, игры в воде.

№п/п	Тема	Количество часов					
		ДО «Митюша»	ДО «Родничок-1»	ДО «Родничок-2»	ДО «Рябинушка»	ДО «Созвездие»	ДО «Солнышко»
1	Физическая культура:						
	• в физкультурном зале	72	72	72	72	72	72
	• на улице	36	36	36	36	36	36
2	Плавание*	72	36	36	72	72	72
Итого		180	144	144	180	180	180

* в случае отсутствия горячей воды, отопления, карантина и т.п. проводится «сухое» плавание