

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД «ВОСТОЧНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено  
на заседании МО  
НОШДС «Восточная школа»  
Протокол № 1  
от 07.09.2016

Утверждаю:  
Директор НОШДС «Восточная школа»  
  
Степаненко А.А.

Принято на заседании  
Педагогического совета  
« 30 » 08 2016 г.  
Протокол № 1

**Рабочая программа**  
**по физической культуре на улице**

Составил: Беляева Е. А.

Срок действия: 4 года

Возраст детей: 3-7 лет

г. Владивосток

2016г.

Содержание:

Пояснительная записка

Общая характеристика предмета

Описание места предмета в учебном плане

Планируемые результаты освоения конкретного предмета

Содержание предмета

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности воспитанников

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на улице – локальный нормативно-управленческий документ структурного подразделения Начальной общеобразовательной школы-детского сада «Восточная школа» Федерального государственного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» (далее НОШДС).

Рабочая программа по рисованию разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ ( ред. от 27. 05. 2014 ) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарт
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»
- Рабочего учебного плана НОШДС.

*Общие цели дошкольного образования при изучении предмета физической культуры в детском саду.*

Курс направлен на реализацию целей обучения физической культуре в детском саду, сформулированных в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования. В соответствии с этими целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, решаемых в рамках данного курса и направленных на достижение поставленных целей.

*Образовательные:*

- ✓ формирование двигательных навыков и умений,
- ✓ развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость),
- ✓ освоение знаний о физическом воспитании.

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ охрана жизни и укрепление здоровья,
- ✓ улучшение физического развития,
- ✓ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения) путем закаливания.

*Воспитательные:*

- ✓ воспитание правильной осанки, гигиенических навыков
- ✓ следует выработать у детей привычку к соблюдению режима, потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, развитие умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в дошкольном учреждении и дома, организовывать, проводить их со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.
- ✓ воспитание любви к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

*Структура рабочей программы.*

Рабочая программа по физической культуре имеет следующую **структуру:**

- Общая характеристика предмета.
- Описание места предмета в учебном плане.
- Планируемые результаты освоения курса.
- Содержание предмета.
- Календарно - тематическое планирование по физической культуре.
- Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса по курсу.

*Основные содержательные линии предмета и обоснование предлагаемого содержания и объёма.*

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильно выполняемые движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий. Овладение новым движением происходит

быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы детям и они многократно закреплены.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений. Исследования В.Г.Фролова и Г.П.Юрко показывают высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего года на воздухе.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость...). Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) и закаливание организма ребенка (укрепление здоровья). Физкультурное занятие на улице лучше проводить в конце прогулки, т.к. оно проводится без специальной спортивной формы. Важно правильно распределить двигательную деятельность детей. В холодную погоду в начале занятия дается легкий, умеренный бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывающий перегревания и потения детей.

Большое место в организации физкультурных занятий на воздухе отводится подвижным играм, особенно играм с бегом, прыжками и летающим инвентарем. Во время игр хорошо закрепляется изученный на занятиях материал. Дети учатся применять знания в необычных условиях.

Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах знакомы детям (обучаются на занятиях, проводимых в физкультурном зале), выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди. Чтобы активизировать малоподвижных, вялых детей, воспитателю необходимо назначать их ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений. Если ребенок пришел после болезни, ему дается меньшая нагрузка (различные виды ходьбы, игры меньшей подвижности ...) или он может

помогать в раздаче пособий, смотреть за правильностью выполнений упражнений и правил игр.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям.

Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

#### **Упражнения в основных движениях**

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на

втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места). Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных движений, что позволяет закрепить их более прочно. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке.

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия). При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Бег. Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Он оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, что в свою очередь создает основу для совершенствования быстроты и выносливости. Физическую нагрузку при беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега. В связи с тем что методика проведения занятий на воздухе специально направлена на развитие общей выносливости у детей, бегу в занятиях отводится до 50% времени.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения в прилагаемых конспектах занятий объединены в комплексы: в средней группе — в комплексе 5 упражнений, в старшей и подготовительной — 6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет воспитателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д.

В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лежа выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Воспитатель только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение). При температуре воздуха ниже —8—10 С упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

## Дыхательные упражнения

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой (по Б. С. Толкачеву):

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Во вводной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.



### **Подвижные игры и игры-эстафеты**

Подвижные игры и эстафеты подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной одежде, слушая объяснения. На прогулке же воспитатель может спокойно объяснить более простой вариант игры и 2—3 раза провести ее. Тогда на занятии достаточно будет указать на дополнительные условия (если они будут), разделить детей на группы или выбрать водящего. На следующий день после занятия эту игру вновь можно повторить на прогулке.

Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

### **Строевые упражнения**

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

Дети средней группы должны быстро строиться в колонну и в шеренгу, находить свое место после ходьбы и бега, размыкаться на вытянутые руки, образовывать круг и перестраиваться в 2—3 колонны за ведущими. В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2—3—4 колонны за ведущими.

Воспитанники подготовительной к школе группы должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

При проведении физкультурных занятий на улице, педагогам необходимо осуществлять контроль за признаками утомления детей.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Значительная (лица)
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от

		выполнения заданий
--	--	--------------------

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 35 учебных недель. (1 час в неделю)

Курс рисования в детском саду рассчитан из следующего объема часов:

<b>Группа</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
Младшая	1	35
Средняя	1	35
Старшая	1	35
Подготовительная	1	35

#### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.

**Имеются мячи, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, кольца для метания, оборудование для занятий спортом (мячи, обручи, кегли и т.д.)**