|  |
| --- |
| Приложение к ООП |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 87**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: «Физическая культура»

Возраст детей 4-5 лет

Разработчик программы:

Ковалевская Л.С.,

инструктор по физической культуре

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Цель и задачи |
| 3 | Планируемые результаты |
| 4 | Учебно-тематическое планирование |
| 5 | Учебно-методическое обеспечение |
| 6 | Материально-техническое обеспечение |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 87, является ее приложением и направлена на физическое развитие.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей 4-5 лет в образовательной деятельности «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание вида деятельности рассчитано на 108 занятий (из них одно занятие предполагается на воздухе).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**2. Цель и задачи программы**

**Цель**: Обеспечение разностороннего физическое развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания, и становление ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

**3.Планируемые результаты:**

1.Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

2.Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

3.Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

4.Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

5.Овладение основными видами движения:

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.

4 Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Календарный период** | | **Тема** | **Краткое содержание** |
| **Сентябрь** | 1-3 | Равновесие, прыжки в длину, запрыгивание | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч), учить прыгать в высоту до предмета; развивать внимание, быстроту, ловкость; воспитывать интерес к физкультуре. |
| 4-6 | Бросание и ловля мяча | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20см), запрыгивать на доску (15см); развивать двигательные навыки, ловкость, внимание; воспитывать силу воли. |
| 7-9 | Ползание, прокатывание | Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами. Развивать ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом. |
| 10-12 | Равновесие | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой за инструктором, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать у детей ориентировку в пространстве. |
| **Октябрь** | 1-3 | Прыжки | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через набивные мячи, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость; воспитывать силу воли. |
| 4-6 | Школа мяча | Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором ;воспитывать интерес участвовать в подвижных играх |
| 7-9 | Бросание и ловля | Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ, бросать и ловить мяч от воспитателя; развивать глазомер, меткость, внимание, мелкие мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость. |
| 10-12 | Равновесие, лазание, подпрыгивание | Учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой; развивать глазомер, мышцы рук, ловкость, внимание; воспитывать настойчивость. |
| **Ноябрь** | 1-3 | Ползание . равновесие | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через набивные мячи), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30см, прыгать в высоту до предмета; развивать выносливость, умение сохранять равновесие, внимание; воспитывать доброжелательность и взаимовыручку. |
| 4-6 | Бросание и ловля | Закреплять основные виды движений в быстром темпе ( бег, ходьба между предметами ), ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками , ходьба по доске сохраняя равновесие, развивать силу рук , выносливость, смекалку, воспитывать силу воли, сдержанность. |
| 7-9 | Школа мяча | Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой; развивать глазомер, мелкие мышцы рук, ловкость; воспитывать интерес к играм с мячом, дружбу. |
| 10-12 | Равновесие , ползание, прыжки в длину | Учить катить мяч перед собой, учить ведению мяча ногами, бросать мяч вдаль двумя руками, из-за головы, развивать глазомер, внимательность, ловкость; воспитывать хитрость, смекалку. |
| **Декабрь** | 1-3 | Прыжки в высоту | Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через верёвку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; развивать ловкость, гибкость, умение владеть своим телом, умение сохранять равновесие; воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание. |
| 4-6 | Школа мяча (эл. футбола) | Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть. |
| 7-9 | Школа мяча | Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу; развивать глазомер, меткость, внимание, учить дружно действовать в коллективе. |
| 10-12 | Ползание, пролезание, прыжки | Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками; бросать об пол и ловить после отскока, отбивать мяч любой одной рукой, учить вести мяч ногами перед собой по полу; развивать глазомер, ловкость, меткость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал; учить дружно действовать в коллективе. |
| **Январь** | 1-3 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель | Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под верёвкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы, учить бегать змейкой между предметами; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность. |
| 4-6 | Бросание и ловля мяча | Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, развивать глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие. |
| 7-9 | Школа мяча | Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой; развивать ловкость, глазомер; воспитывать инициативу, дружелюбие. |
| 10-12 | Равновесие, ползание, подпрыгивание | Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании , развивать координацию движений. |
| **Февраль** | 1-3 | Скоростные упражнения | Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты ,прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность. |
| 4-6 | Бросание и ловля | Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость. |
| 7-9 | Школа мяча | Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; развивать ловкость, мелкие мышцы рук, внимание; воспитывать взаимовыручку. |
| 10-12 | Равновесие, подлезание | Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом. |
| **Март** | 1-3 | Ползание , прыжки | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; развивать выразительность движений, выносливость, силу; воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе. |
| 4-6 | Школа мяча (футбол) | Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках),учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть. |
| 7-9 | Школа мяча (баскетбол) | Учить бросать вверх мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить после его отскока, учить вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой; развивать ловкость рук, внимание, глазомер, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать выдержку, способствовать преодолению робости. |
| 10-12 | Равновесие, прыжки | Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками, учить отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, бросать вдаль из-за головы, учить вести мяч ногами; развивать мелкие мышцы рук, глазомер, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитывать самостоятельность. |
| **Апрель** | 1-3 | Школа мяча (футбол) | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30см); развивать ловкость, выносливость, равновесие; воспитывать смекалку, интерес к физкультуре. |
| 4-6 | Школа мяча (баскетбол) | Учить бросать мяч, катать его, пасовать ногами мяч друг другу; развивать глазомер, ловкость, внимание; воспитывать взаимовыручку, честность. |
| 7-9 | Прыжки в высоту, метание вдаль | Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; развивать ловкость, глазомер, меткость, внимание; воспитывать настойчивость и выдержку. |
| 10-12 | Равновесие , прыжки в высоту, метание | Упражнять в прыжках в высоту с места, метании мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжках боком через канат; развивать выносливость, глазомер, силу, меткость; воспитывать инициативу, дружелюбие. |
| **Май** | 1-3 | Школа мяча | Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в высоту; метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать выдержку. |
| 4-6 | Метание в цель | Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук; воспитывать решительность, настойчивость. |
| 7-9 | Школа мяча | Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание. |
| 10-12 |  | Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой; развивать глазомер, меткость, координацию движений; воспитывать взаимовыручку. |
| ИТОГО: | 108 занятий |  |  |

**5.Учебно-медтодическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование учебно-методических материалов | Количество |
| 1 | Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста " Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2012г. | 1 |
| 2 | Бабаева Т.И. " Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования "Детство"" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2011г. | 1 |
| 3 | Горькова Л.Г. , Обухова Л.А."Занятия физической культурой в ДОУ" Москва 2005(м) | 1 |
| 4 | Грядкина Т.С. "Образовательная область "Физическая культура""Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2012г | 1 |
| 5 | Картушина М.Ю. "Зеленый огонек здоровья" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2004г(м) | 1 |
| 6 | Картушина М.Ю. "Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2004г.(м) | 1 |
| 7 | Кенеман А.В. ,.Осокина Т.И. "Детские подвижные игры Народов СССР""Просвещение" Москва 1988г.(м) | 1 |
| 8 | Кириллова Ю.А. "Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2012г.(м) | 1 |
| 9 | Козак Е.Н.*,* Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Козак Е.Н.. - СПб. : Союз, 2002 | 1 |
| 10 | Ковалько В.И. "Азбука физкультминуток для дошкольников" "ВАКО" Москва 2005г. (м) | 1 |
| 11 | Литвинова М.Ф.*,* Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшегошкольного возраста : практическое пособие /Литвинова М.Ф. - М. : АЙРИС-ПРЕСС, 2003. | 1 |
| 12 | Мартынова Е.А., Давыдова Н.А.  "Физическое Развитие. Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 4-7 лет по программе "Детство" | 1 |
| 13 | Муллаева Н.Б. "Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2005г (м) | 1 |
| 14 | Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе, М. : Просвещение, 1986. | 1 |
| 15 | Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет, М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003. | 1 |
| 16 | Пензулаева Л.И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет, М. : Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 | 1 |
| 17 | Сайкина Е. Г. , Фирилева Ж.Е. "Физкульт - привет минуткам и паузам!" " Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2005г.(м) | 1 |
| 18 | Синкевич Е.А.,Физкультура для малышей / Синкевич Е.А., Болыпева Т.В. - СПб. : Детство-пресс, 1999. | 1 |
| 19 | Страковская В.Л."300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет" Издательство "Новая школа" Москва 1995г. (м) | 1 |
| 20 | Тарасова Т.А. "Контроль физического состояния детей дошкольного возраста" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2005г | 1 |
| 21 | Утробина К.К. "Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет" Москва Издательство ГНОМ и Д 2003г.(м) | 1 |
| 22 | Шебеко В.Н. "Вариативные физкультурные занятия в детском саду" Издательство Института Психиатрии Москва 2003г.(м) | 1 |

**6.Материально-техническое обеспечение программы:**

**(Вагнера)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование оборудования, инвентаря и пособий** | **Количество**  **(шт.)** | **Примечание** |
| 1 | Скамейки200х23х30; 200х21х22(в см.) | по 2 шт. |  |
| 2 | Дуги деревянные - высота 40см.. | 2 шт. |  |
| 3 | Скакалки | 30 шт. |  |
| 4 | Обручи | 30 шт. |  |
| 5 | Канат | 1 шт. |  |
| 6 | Коврики для занятий на полу | 12 шт. |  |
| 7 | Мат гимнастический-120х60х8. | 1 шт. |  |
| 8 | Палки гимнастические | 30 шт. |  |
| 9 | Дорожки ребристые деревянные; пластмассовые, раскладные. | по 2 шт. |  |
| 10 | Туннель модульный, туннель из материала. | по 1 шт. |  |
| 11 | Мешки для конкурсов(сшитые). | 2 шт. |  |
| 12 | Мячи большие с ручками | 2 шт. |  |
| 13 | Дуга модульная | 1 шт. |  |
| 14 | Эстафетная палочка | 1 шт. |  |
| 15 | "Бревна" модульные | 2 шт. |  |
| 16 | "Ведерки"для эстафет | 4 шт. |  |
| 17 | Дорожки модульные для ходьбы и ползания | 2 шт. |  |
| 18 | Мячи большие 20-25 см. | 30шт. |  |
| 19 | Стойки | 4 шт. |  |
| 20 | Мячи для эстафет | 3 шт. |  |
| 21 | Инвентарь для эстафет: клюшки, лопатки , ледянки ,шайбы. | по 2 шт. |  |
| 22 | Мячи массажные | 15 шт. |  |
| 23 | Мячи пластиковые для метания | 30 шт. |  |
| 24 | Комплект масок для игр. | 25 шт. |  |
| 25 | Массажные модули | 10 шт. |  |
| 26 | Комплекты для игр:"Цветы","Рули","Круги" | по 30 шт. |  |
| 27 | Спортивный комплекс на улице(для лазания ,равновесия, ползания, метания и т.д.) | 1 шт. |  |
| 28 | Платочки | 20 шт. |  |
| 29 | Кольцеброс | 2 шт. |  |
| 30 | Кегли | 6 шт. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Скамейки: 250х25х25см.. | 2 шт. |  |
| 2 | Дуги модульные | 2 шт. |  |
| 3 | Скакалки | 25 шт. |  |
| 4 | Обручи | 25 шт. |  |
| 5 | Канат | 1 шт. |  |
| 6 | Коврики для занятий на полу | 8 шт. |  |
| 7 | Мат гимнастический большой 2м на 1,5 м | 1 шт. |  |
| 8 | Палки гимнастические | 30 шт. |  |
| 9 | Дорожка ребристая | 1 шт. |  |
| 10 | Туннели из материала250см.. | 3 шт. |  |
| 11 | Ворота | 1 шт. |  |
| 12 | Мячи большие с ручками | 2 шт. |  |
| 13 | Дуга модульная | 2 шт. |  |
| 14 | Мячи набивные | 3 шт. |  |
| 15 | Гантели по 1кг | 60 шт. |  |
| 16 | Мяч баскетбольный , волейбольный | по 1 шт. |  |
| 17 | Дорожки модульные для ходьбы и ползания | 1 шт. |  |
| 18 | Мячи большие 20-25 см. | 30 шт. |  |
| 19 | Стойки | 8 шт. |  |
| 20 | Стойка баскетбольная | 1 шт. |  |
| 21 | Мешочки для метания | 24 шт. |  |
| 22 | Мячи массажные | 16 шт. |  |
| 23 | Мячи пластиковые для метания | 30шт. |  |
| 24 | Комплект масок для игр. |  |  |
| 25 | Массажные модули | 10 шт. |  |
| 26 | Комплекты для игр:"Цветы","Рули","Круги". | по 30 шт. |  |
| 27 | Шнуры, платочки | 20 шт.  20 шт. |  |
| 28 | "Подушки" для конкурсов. | 2 шт. |  |
| 29 | Комплект "Стопы"- | 23 шт. |  |
| 30 | "Штаны"для эстафет и конкурсов. | 2 шт. |  |
|  |  |  |  |

# (Университетская)

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технических средств обучения | Количество |
| Ноутбук | 1 |
| Музыкальный центр | 1 |
| Телевизор | 1 |
| Кинопроектор | 1 |
| Диски ,флэш накопители с записями музыки по временам года, детскими песнями для проведения зарядки, занятий, праздников. |  |