|  |
| --- |
| 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 5-6 лет

Разработчик:

Ковалевская Л.С.,

инструктор по физкультуре

**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.

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).

Программа стимулирует физическое развитие 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 программы:**

1.Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. 4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

**3.Планируемые результаты**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;

3.Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

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

5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

6.Овладение основными видами движения:

7.Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**4. Учебно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Календарный период** | | **Тема** |  |
| **Сентябрь** | 1-3 | Упражнения с обручами | Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли. |
| 4-6 | Школа мяча | Упражнять HHBNNJJVNVKFFFMBMFFMMFffvffvvfvdddcvfдетей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие. |
| 7-9 | Прыжки | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 10-12 | Школа мяча | Учить катить мяч пальцами рук по полу ; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность. |
| **Октябрь** | 1-3 | Равновесие , прыжки | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами , упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками. |
| 4-6 | Прыжки , пролезание | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком);учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость. |
| 7-9 | Прыжки в длину, передача мяча | Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость. |
| 10-12 | Прыжки в высоту, ползание | Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость. |
| **Ноябрь** | 1-3 | Равновесие, прыжки в высоту | Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату);учить прыгать в высоту с места, через мягкие бренна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость. |
| 4-6 | Бросание и ловля мяча | Упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, развивать ловкость, воспитывать выносливость. |
| 7-9 | Ползание ,кувырок вперед | Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя. |
| 10-12 | Школа мяча | Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре. |
| **Декабрь** | 1-3 | Равновесие, прыжки в высоту | Упражнять в равновесии ( ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу. |
| 4-6 | Школа мяча в парах | Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, умению по сигналу прекращать движение. |
| 7-9 | Прыжки через скакалку , бросание и ловля мяча | Учить детей прыжкам через скакалку,  упражнять бросание мяча от груди и снизу и ловля его пальцами, упражнять в прыжках через лежащую палку с поворотом на 180 градусов, воспитывать интерес к спорту. |
| 10-12 | Прыжки в длину, бросание и ловля мяча | Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить прыгать в длину с разбега правильно отталкиваясь и приземляясь, воспитывать взаимовыручку. |
| **Январь** | 1-3 | Равновесие , прыжки | Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость. |
| 4-6 | Школа мяча | Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность. |
| 7-9 | Метание в даль, в цель | Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие |
| 10-12 | Прыжки , метание | Учить прыгать через скакалку, прыжки в высоту через модули, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать выносливость, глазомер, ловкость, силу мышц ног и рук; воспитывать хитрость, уважение друг к другу |
| **Февраль** | 1-3 | Прыжки, равновесие, ползание | Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть |
| 4-6 | Школа мяча | Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно. |
| 7-9 | Равновесие, прыжки в длину | Упражнять в равновесии ( бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость. |
| 10-12 | Школа мяча | Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, силу мышц рук; воспитывать силу воли, смекалку. |
| **Март** | 1-3 | Прыжки , равновесие | Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость. |
| 4-6 | Метание мешочков | Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость. |
| 7-9 | Школа мяча , (баскетбол) | Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость. |
| 10-12 | Лазание, метание | Учить лазать по гимнастической стенке , прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку. |
| **Апрель** | 1-3 | Метание мешочков | Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость. |
| 4-6 | Школа мяча в парах | Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие. |
| 7-9 | Бросание и ловля | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность ,развивать мышцы рук, воспитывать силу воли. |
| 10-12 | Метание в цель | Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание. |
| Май | 1-3 | Ведение мяча | Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе. |
| 4-6 | Метание | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух. |
|  | 7-9 | Школа мяча (баскетбол) | Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать глазомер, ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать силу воли |
|  | 10-12 | Лазание, прыжки в длину | Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек, упражнять в прыжках в длину с места, отталкиваясь и приземляясь правильно. Метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы воспитывать дружелюбные отношения. |
| **ИТОГО:** | **108занятий** |  |  |

**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 | Вареник Е.Н."Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет" ТЦ "Сфера" Москва 2008г. (м) | 1 |
| 4 | Горькова Л.Г. , Обухова Л.А."Занятия физической культурой в ДОУ" Москва 2005(м) | 1 |
| 5 | Грядкина Т.С. "Образовательная область "Физическая культура""Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2012г | 1 |
| 6 | Картушина М.Ю. "Зеленый огонек здоровья" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2004г(м) | 1 |
| 7 | Картушина М.Ю. "Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2012г.(м) | 1 |
| 8 | Кенеман А.В. ,.Осокина Т.И. "Детские подвижные игры Народов СССР""Просвещение" Москва 1988г.(м) | 1 |
| 9 | 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 |

**6.Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№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. |  |

# Перечень технических средств обучения

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |  |