|  |
| --- |
| Приложение к ООП ДО |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: «Физическая культура»

Возраст детей 6-7 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.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей 6-7 лет в образовательной деятельности «Физическая культура»

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 программы:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**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:

-умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку

-умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг., метать мяч и предметы на расстоянии не менее10 м., владеть «шкалой мяча».

-играет в спортивные игры: городки, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

-умеет представления о здоровом образе жизни.

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

**4.Учебно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный период** | | | **Тема** | | | **Краткое содержание** |
| **Сентябрь** | 1-3 | | Школа обруча | | | 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 | | Бег | | | Обучать основным видам движений- бег; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения. |
| 7-9 | | Прыжки, прокатывание обручей | | | 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 | | Школа мяча (волейбол) | | | Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость |
| 4-6 | Равновесие , ползание | | | | 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 | | | Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его; развивиать ловкость, быстроту движений, внимательность; 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 | | Лазание, броски по кольцу | | | 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. |
| 4-6 | | 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. |
| 7-9 | | Ползание , кувырок | | | 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 | Метание в даль, в цель | | | | Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель; развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть. |
| 4-6 | Равновесие, прыжки | | | | 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. |
| 7-9 | 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. |
| 10-12 | Прыжки через скакалку | | | | 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. |
| **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 | | Метание | | | 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 | | Прыжки через скакалку | | | 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. |
| 10-12 | | Школа мяча | | | Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость. |
| **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 | | 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 (баскетбол) | | Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, силу мышц рук; воспитывать силу воли, смекалку. |
| **Март** | 1-3 | | | Прыжки | | 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 | | 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, прыжки | | Учить лазать по гимнастической стенке , прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку |
| **Апрель** | 1-3 | | | Метание | | 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 | | | Прыжки через скакалку | | 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. |
| 7-9 | | | Школа мяча | | Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие. |
| 10-12 | | | Метание в цель | | Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание. |
| **Май** | 1-3 | | | Школа 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) | | Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость. |
| 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: | 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 | 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. "Праздники здоровья для детей 6-7 лет" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2008г.(м) | 1 |
| 7 | Картушина М.Ю. "Зеленый огонек здоровья" Санкт-Петербург" ДЕТСТВО - ПРЕСС" 2004г(м) | 1 |
| 8 | Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2008г.(м) | 1 |
| 9 | Картушина М.Ю. "Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет" Творческий Центр "СФЕРА" Москва 2004г.(м) | 1 |
| 10 | Кенеман А.В. ,.Осокина Т.И. "Детские подвижные игры Народов СССР""Просвещение" Москва 1988г.(м) | 1 |

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

(Вагнера)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, инвентаря и пособий** (корпус на улице Вагнера) | **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)

|  |  |
| --- | --- |
| Ноутбук | 1 |
| Музыкальный центр | 1 |
| Телевизор | 1 |