**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Ковылкинский детский сад «Колосок»**



*Пp. N° от28.08.2019г*

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом Совете МБДОУ Ковылкинский д/с «Колосок» протокол от 28.08.2019г

**Рабочая программа**

**По физической культуре (Л.И.Пензулаевой) в рамках реализации программы**

**«От рождения до школы»**

**под ред. Н.Е. Вераксы ,Т.С.Комаровой,**

**М.А.Васильевой.**

Разновозрастная группа

Дети 3-5 лет

Автор составитель:

Воспитатель:

Волчанская Н.В.

х. Ковылкин

2019г.

**Пояснительная записка**

**Нормативные основания программы:**

Программа по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155),

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014),

4.СанПиН 2.4.1.3049-13.

5. Лицензия на право ведения образовательной деятельности.

6. Устав МБДОУ.

7. Образовательная программа МБДОУ.

**Направленность:**  физическое развитие, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Цель** программы: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие. Овладение основными движениями в обобщенном виде, формирование умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

**Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

* - сохранение и укрепление здоровья детей;
* - развитие физических качеств;
* - повышение работоспособности;
* - развитие двигательных умений и навыков;
* - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
* - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
* - физические упражнения для развития моторики;
* - произношение стихов, сопровождаемых движениями рук, ног для развития выразительности речи, слуха и памяти;
* - подвижные игры и игры – эстафеты для развития общения и позитивного самоощущения.

**2. Образовательные:**

* - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры;
* - приобретение знаний научно-практического характера;
* - всестороннее гармоничное развитие личности;
* - приобретение знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

**3. Воспитательные:**

* - воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* - воспитание морально-волевых, нравственно – эстетических качеств;
* - согласование своих действий с действиями других детей;
* - умение самостоятельно преодолевать трудности.

**Методы работы.**

***Наглядный*** *-* показ движений, игровых упражнений.

* ***Словесный*** – объяснение, проводится беседа на данную тему, разучиваются считалки, физминутки, четверостишья.
* ***Поисковый –*** поиск новых идей и материалов.
* ***Практический*** – инструктор показывает и вместе с детьми выполняет упражнения, игровые действия.

**Принципы построения работы.**

* ***Принцип системности и последовательности*** (предполагает взаимосвязь знаний, навыков и умений);
* ***Принцип многократного повторения*** (предполагает выработку у детей динамических стереотипов);
* ***Принцип связи теории и практической деятельности*** (предполагает применение полученных знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни);
* ***Принцип коммуникативности***(предполагает развитие у детей потребности в общении, где формируется мотивация здоровья);
* ***Принцип личностной ориентации и доступности*** (предполагает подборку упражнений и заданий с учётом индивидуального физического развития детей, исключает завышенные требования и физические нагрузки на растущий организм);
* ***Принцип результативности*** (предполагает получение положительного результата физкультурно – оздоровительной работы и положительных эмоций детей).

**Формы организации образовательной области »Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

* Фронтальная (групповая) форма,
* По подгруппам,
* Игровая форма,
* Индивидуально – творческая деятельность,
* Развивающие игры,
* Интегрированная форма обучения.

**Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

* + Физкультурно-оздоровительные технологии;
  + Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
  + Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
    - К ним относятся:
  + Облегченная одежда детей в группе;
  + Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
  + Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
  + Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
  + Дыхательная гимнастика;
  + Пальчиковая гимнастика;
  + Гимнастика для глаз;
  + Психогимнастика;
  + Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

**3. Условия реализации:**

Объём. Данная программа рассчитана 108 часов (академических) 3 занятие в неделю по 20 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

* Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
* организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 20 минут;
* совместную деятельность педагога с детьми;
* самостоятельную деятельность детей;
* проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие .
* проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.
* конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форс-мажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др) программа реализуется в совместной деятельности.

**4.Результаты**

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы, на ладони, на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;

- ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам;

- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;

- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал(коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д.).

**Содержание программы**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ(без предметов, с предметами)

- ОРУ на развитие кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса

- ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;

- ОРУ на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног .

3. Основные виды движений**:**

**ХОДЬБА**

- врассыпную,

- ходьба с нахождением своего места в колонне

- ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.)

- ходьба по кругу

- ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах.первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну;

второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.)

- ходьба с изменением направления движения

- ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки)

- ходьба парами .

- ходьба со сменой ведущего.

- ходьба в чередовании с бегом

**БЕГ**

- бег врассыпную

- бег с нахождением своего места в колонне .

- бег с перешагиванием через предметы

- бег по кpyгy, так же как и ходьба, .

- бег с изменением направления движения

**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

**-** на уменьшенной площади опоры,

- ходьба по гимнастической скамейке,

- ходьба по шнуру,

- по наклонной доске,. Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

- обучение ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

**УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ**

**-** прыжки на месте,

**-** с продвижением вперед,

**-**с небольшой высоты,

**-** в длину с места,

**-**перепрыгивание через предметы,

**-**подпрыгивании

- прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

**УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ**

- закрепление и совершенствование навыков в прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю, бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками, метание мячей в цель и на дальность);

**УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ**

**-** ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами.

- ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

- подлезание под дугу, шнур, умение группироваться,

- лазанье по наклонной лесенке, правильный хват рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом

**4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

- правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

**5**.  **Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Формы работы** | **Объём в**  **часах** | **Примечание.** |
| 04.09 | Занятие 1 Пензулаева Л.И. стр.19-20. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
| 06.09 | Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.20 | 1 час |  |
| 07.09 | Занятие 3. ПензулаеваЛ.И.стр. 21 | 1 час |  |
| 11.09 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.21-22 | 1 час |  |
| 13.09 | Занятие 5. ПензулаеваЛ.И.стр. 23 | 1 час |  |
| 14.09 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.23-24 | 1 час |  |
| 18.09 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.24-25 | 1 час |  |
| 20.09 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.26 | 1 час |  |
| 21.09 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.26 | 1 час |  |
| 25.09 | Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.26-28 | 1 час |  |
| 27.09 | Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.28-29 | 1 час |  |
| 28.09 | Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 02.10 | Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.29 | 1 час |  |
| 04.10 | Занятие 13 Пензулаева Л.И.стр.30-32 | 1 час |  |
| 05.10 | Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.32 | 1 час |  |
| 09.10 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.32-33 | 1 час |  |
| 11.10 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.33-34 | 1 час |  |
| 12.10 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 16.10 | Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 18.10 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.35 | 1 час |  |
| 19.10 | Контрольно-диагностическое занятие физической подготовленности | 1 час |  |
| 23.10 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.35-36 | 1 час |  |
| 25.10 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.36 | 1 час |  |
| 26.10 | Занятие 22 Пензулаева Л.И.стр.36-37 | 1 час |  |
| 30.10 | Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.37-38 | 1 час |  |
| 01.11 | Занятие 24. Пензулаева Л.И.стр.38 | 1 час |  |
| 02.11 | Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 06.11 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.39-40 | 1 час |  |
| 08.11 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.40 | 1 час |  |
| 09.11 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.40-41 | 1 час |  |
| 13.11 | Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.41-42 | 1 час |  |
| 15.11 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.42 | 1 час |  |
| 16.11 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.43 | 1 час |  |
| 20.11 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.43-44 | 1 час |  |
| 22.11 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.44 | 1 час |  |
| 23.11 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.45 | 1 час |  |
| 27.11 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.45-46 | 1 час |  |
| 29.11 | Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.46 | 1 час |  |
| 30.11 | Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.46-47 | 1 час |  |
| 04.12 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.48-49 | 1 час |  |
| 06.12 | Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.49 | 1 час |  |
| 07.12 | Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.49 | 1 час |  |
| 11.12 | Занятие 4. Пензулаева Л.И. стр.50-51 | 1 час |  |
| 13.12 | Занятие 5. Пензулаева Л.И. стр.51 | 1 час |  |
| 14.12 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.51 | 1 час |  |
| 18.12 | Спортивный праздник «День Здоровья» | 1 час |  |
| 20.12 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.52-53 | 1 час |  |
| 21.12 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.54 | 1 час |  |
| 25.12 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.54 | 1 час |  |
| 27.12 | Занятие 10. Пензулаева Л.И. стр.54-56 | 1 час |  |
| 28.12 | Занятие11. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 03.01 | Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 04.01 | Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.57-58 | 1 час |  |
| 08.01 | Занятие 14. Пензулаева Л.И.стр.58-59 | 1 час |  |
| 10.01 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.59 | 1 час |  |
| 11.01 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.59-60 | 1 час |  |
| 15.01 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.60 | 1 час |  |
| 17.01 | Занятие 18. Пензулаева Л.И.стр.60-61 | 1 час |  |
| 18.01 | Занятие 19. Пензулаева Л.И.стр.61-62 | 1 час |  |
| 22.01 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.62 | 1 час |  |
| 24.01 | Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
| 25.01 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.62-63 | 1 час |  |
| 29.01 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.63-64 | 1 час |  |
| 31.01 | Занятие 23 .Пензулаева Л.И.стр.64 | 1 час |  |
| 05.02 | Занятие 24. Пензулаева Л.И.стр.64 | 1 час |  |
| 07.02 | Занятие 25. Пензулаева Л.И.стр.65-66 | 1 час |  |
| 08.02 | Занятие 26. Пензулаева Л.И.стр.66-67 | 1 час |  |
| 12.02 | Занятие 27. Пензулаева Л.И.стр.67 | 1 час |  |
| 14.02 | Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
| 15.02 | Занятие 29. Пензулаева Л.И.стр.68 | 1 час | В связи с праздничным днем программа реализуется в совместной деятельности |
| 19.02 | Занятие 30. Пензулаева Л.И.стр.68-69 | 1 час |  |
| 21.02 | Занятие 31. ПензулаеваЛ.И.стр. 69-70 | 1 час |  |
| 22.02 | Занятие 32. Пензулаева Л.И.стр.70 | 1 час |  |
| 26.02 | Занятие 1. Пензулаева Л.И.стр.72-73 | 1 час |  |
| 28.02 | Занятие 2. Пензулаева Л.И.стр.73 | 1 час |  |
| 05.03 | Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.73-74 | 1 час |  |
| 07.03 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.74-75 | 1 час |  |
| 12.03 | Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.75-76 | 1 час |  |
| 14.03 | Занятие 6 .Пензулаева Л.И.стр.76 | 1 час |  |
| 15.03 | Занятие 7 .Пензулаева Л.И.стр.76-77 | 1 час |  |
| 19.03 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.77 | 1 час |  |
| 21.03 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.77-78 | 1 час |  |
| 22.03 | Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.78 | 1 час |  |
| 26.03 | Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.79 | 1 час |  |
| 28.03 | Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.79 | 1 час |  |
| 29.03 | Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.80-81 | 1 час |  |
| 02.04 | Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.81 | 1 час |  |
| 04.04 | Занятие 15 Пензулаева Л.И.стр.82 | 1 час |  |
| 05.04 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.82-83 | 1 час |  |
| 09.04 | Занятие 17. Пензулаева Л.И.стр.83 | 1 час |  |
| 11.04 | Занятие 18 . Пензулаева Л.И.стр.84 | 1 час |  |
| 12.04 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.84-85 | 1 час |  |
| 16.04 | Занятие 20 Пензулаева Л.И.стр.85 | 1 час |  |
| 18.04 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.85-86 | 1 час |  |
| 19.04 | Контрольно – диагностическое занятие | 1 час |  |
| 23.04 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.86 | 1 час |  |
| 25.04 | Занятие 23. Пензулаева Л.И.стр.87 | 1 час |  |
| 26.04 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.87 | 1 час |  |
| 30.04 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.стр.88-89 | 1 час |  |
| 03.05 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.89 | 1 час |  |
| 07.05 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.89 | 1 час |  |
| 10.05 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.90 | 1 час |  |
| 14.05 | Занятие 30 Пензулаева Л.И. стр.90-91 | 1 час |  |
| 16.05 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.91-92 | 1 час |  |
| 17.05 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.92 | 1 час |  |
| 21.05 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.92 | 1 час |  |
| 23.05 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.92-93 | 1 час |  |
| 24.05 | Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.93 | 1 час |  |
| 28.05 | Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.93-94 | 1 час |  |
| 30.05 | День лета | 1 час |  |
| ИТОГО |  | 108час. |  |

**Методическое обеспечение**

**Литература:**

**Методические пособия.**

Пензулаева Л.И. Фuзкультурныезанятuя в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. –– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

«От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -2е издание исправленное..-М. Мозаика-Синтез, 2014.

1. **Спортивное оборудование и инвентарь.**
2. **Нестандартное оборудование**