

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ковылкинский детский сад «Колосок»**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом Совете
МБДОУ Ковылкинский д/с
«Колосок» протокол от
28.08.2020г



Пр. № от 28.08.2020г

**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 5-7 лет

Автор составитель:
воспитатель:
Волчанская Н.В.

х.Ковылкин
2020г

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, гармоничное 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 (академических) 3 занятия в неделю по 30 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 30 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 форсмажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др) программа реализуется в совместной деятельности.

4.Результаты

- выполняет правильно все виды основных движений(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега 180 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи(вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из различных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр(бадминтон, городки, футбол, хоккей).

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 и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для кистей рук;
 - ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;
 - ОРУ на развитие 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
- ходьба на носках с разными положениями рук, на пятках,на наружных сторонах стопы;
- ходьба приставным шагом;
- ходьба в полуприседе

БЕГ

- бег врассыпную
- бег с нахождением своего места в колонне.
- бег с перешагиванием через предметы
- бег по кругу, так же как и ходьба.
- бег с изменением направления движения, темпа;
- бег на скорость 30 м, непрерывный бег в течение 2-3 мин.

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 вверх из глубокого приседа;
- 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 из разных исходных положений);
- перебрасывание мячей друг другу из различных исходных положений;
- отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

- ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами на повышенной опоре.
- 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, перелезание с пролета на пролет.

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.
01.09	Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.9-10. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1 час	
03.09	Занятие 2 Пензулаева Л.И. стр.10	1 час	
04.09	Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.11	1 час	
08.09	Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.11-13	1 час	
10.09	Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.13	1 час	
11.09	Занятие 6 Пензулаева Л.И. стр.14	1 час	
15.09	Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.15-16	1 час	
17.09	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.16	1 час	
18.09	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.16	1 час	
22.09	Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.16-17	1 час	
24.09	Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.18	1 час	
25.09	Занятие12 Пензулаева Л.И.стр.18	1 час	
29.09	Контрольное занятие по пройденному материалу	1 час	
31.09	Занятие 13 Пензулаева Л.И. стр.20-21	1 час	

02.10	Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.21-22	1 час	
06.10	Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.22	1 час	
08.10	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.22-23	1 час	
09.10	Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.23-24	1 час	
13.10	Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.24	1 час	
15.10	Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.24-25	1 час	
16.10	Контрольно-диагностическое занятие	1 час	
20.10	Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.26	1 час	
22.10	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.26-27	1 час	
23.10	Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.27-28	1 час	
27.10	Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.28	1 час	
29.10	Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.28-29	1 час	
30.10	Контрольное занятие по пройденному материалу	1 час	
03.11	Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.29-32	1 час	
05.11	Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.32	1 час	
06.11	Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.32	1 час	
10.11	Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.32-34	1 час	
12.11	Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.34	1 час	
13.11	Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.34	1 час	
17.11	Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.34-36	1 час	
19.11	Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.36	1 час	
20.11	Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.36-37	1 час	
24.11	Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.37-38	1 час	
26.11	Занятие 35 Пензулаева Л.И. стр.38-39	1 час	
27.11	Занятие 36 Пензулаева Л.И. стр.39.	1 час	
01.12	Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.40-41	1 час	
03.12	Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.41	1 час	
04.12	Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.41-42	1 час	
08.12	Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.42-43	1 час	
10.12	Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.43	1 час	
11.12	Спортивный праздник «День здоровья»	1 час	
15.12	Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.43-44	1 час	
17.12	Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.45-46	1 час	
18.12	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.46	1 час	
22.12	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.46-47	1 час	
24.12	Занятие 10. Пензулаева Л.И.стр.47-48	1 час	
25.12	Занятие11 Пензулаева Л.И.стр.48	1 час	
29.12	Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.48-49	1 час	
12.01	Занятие 13 Пензулаева Л.И.стр.49-51	1 час	
14.01	Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.51	1 час	
15.01	Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.51-52	1 час	
19.01	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.52-53	1 час	
21.01	Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.53-54	1 час	

22.01	Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.54	1 час	
26.01	Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.54-56	1 час	
28.01	Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.56	1 час	
02.02	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1 час	
04.02	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.56	1 час	
05.02	Занятие 22 Пензулаева Л.И.стр.57-58	1 час	
09.02	Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.58	1 час	
11.02	Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.58	1 час	
12.02	Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.59-60	1 час	
16.02	Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.60	1 час	
18.02	Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.60-61	1 час	
19.02	Спортивный праздник «Вперед, мальчишки»	1 час	
23.02	Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.61-62	1 час	
25.02	Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.62	1 час	
26.02	Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.62-63	1 час	
02.03	Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.63-64	1 час	
04.03	Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.72-73	1 час	
05.03	Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр. 73	1 час	
09.03	Занятие 3. Пензулаева Л.И. стр.73-74	1 час	
11.03	Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.74-75	1 час	
12.03	Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.75	1 час	
16.03	Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.75-76	1 час	
18.03	Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.76-78	1 час	
19.03	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.78	1 час	
23.03	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.78-79	1 час	
25.03	Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.79-80	1 час	
26.03	Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.80	1 час	
30.03	Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.80-81	1 час	
01.04	Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.81-82	1 час	
02.04	Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.82	1 час	
06.04	Занятие 15 Пензулаева Л.И.стр.82-83	1 час	
08.04	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.83-84	1 час	
09.04	Занятие 17. Пензулаева Л.И.стр.84	1 час	
13.04	Занятие 18 . Пензулаева Л.И.стр.84	1 час	
15.04	Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.84-86	1 час	
16.04	Занятие 20 Пензулаева Л.И.стр.86	1 час	
20.04	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.86-87	1 час	
22.04	Контрольно – диагностическое занятие	1 час	
23.04	Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.87-88	1 час	
27.04	Занятие 23. Пензулаева Л.И.стр.88	1 час	
29.04	Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.88	1 час	
30.04	Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.88-89	1 час	
04.05	Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.89-90	1 час	

06.05	Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.90	1 час	
07.05	Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.91-92	1 час	
11.05	Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.92	1 час	
13.05	Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.92-93	1 час	
14.05	Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.93	1 час	
18.05	Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.93-95	1 час	
20.05	Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.95-96	1 час	
21.05	Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.96	1 час	
25.05	Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.96	1 час	
27.05	День лета	1 час	
ИТОГО		108 часов	

Методическое обеспечение

Литература:

Методические пособия.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия 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.

4. Спортивное оборудование и инвентарь.

5. Нестандартное оборудование.