Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ковылкинский детский сад «Колосок»

РАССМОТРЕНО



Пp. N° от28.08.2018г

На педагогическом Совете МБДОУ Ковылкинский д/с «Колосок» протокол от 28.08.2018г

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: Волчанская Н.В.

х.Ковылкин

2018 год

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

1. 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.

1. 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).

3

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.

Здоровье сберегающие технологии используемые в программе

* + - о Физкультурно-оздоровительные технологии;
    - о Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
    - о 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;
    - о Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

1. Условия реализации:

Объём. Данная программа рассчитана 108 (академических) 3 занятие 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.

1. 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.

1. 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.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

1. 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 |
| 01.09.18 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.9-10. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
| 05.09.18 | Занятие 2 Пензулаева Л.И. стр. 10 | 1 час |  |
| 07.09.18 | Занятие 3. Пензулаева Л.И. стр. 11 | 1 час |  |
| 08.09.18 | Занятие 4. Пензулаева Л.И. стр. 11-13 | 1 час |  |
| 12.09.18 | Занятие 5. Пензулаева Л.И. стр. 13 | 1 час |  |
| 14.09.18 | Занятие 6 Пензулаева Л.И. стр. 14 | 1 час |  |
| 15.09.18 | Занятие 7 Пензулаева Л.И. стр. 15-16 | 1 час |  |
| 19.09.18 | Занятие 8 Пензулаева Л.И. стр. 16 | 1 час |  |
| 21.09.18 | Занятие 9 Пензулаева Л.И. стр. 16 | 1 час |  |
| 22.09.18 | Занятие 10 Пензулаева Л.И. стр. 16-17 | 1 час |  |
| 26.09.18 | Занятие 11. Пензулаева Л.И. стр. 18 | 1 час |  |
| 28.09.18 | Занятие 12 Пензулаева Л.И. стр. 18 | 1 час |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29.09.18 | Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 03.10.18 | Занятие 13 Пензулаева Л.И. стр.20-21 | 1 час |  |
| 05.10.18 | Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.21-22 | 1 час |  |
| 06.10.18 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.22 | 1 час |  |
| 10.10.18 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.22-23 | 1 час |  |
| 12.10.18 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.23-24 | 1 час |  |
| 13.10.18 | Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.24 | 1 час |  |
| 17.10.18 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.24-25 | 1 час |  |
| 19.10.18 | Контрольно-диагностическое занятие | 1 час |  |
| 20.10.18 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.26 | 1 час |  |
| 24.10.18 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.26-27 | 1 час |  |
| 26.10.18 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.27-28 | 1 час |  |
| 27.10.18 | Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.28 | 1 час |  |
| 02.11.18 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.28-29 | 1 час |  |
| 03.11.18 | Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 07.11.18 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.29-32 | 1 час |  |
| 09.11.18 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.32 | 1 час |  |
| 10.11.18 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.32 | 1 час |  |
| 14.11.18 | Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.32-34 | 1 час |  |
| 16.11.18 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 17.11.18 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 21.11.18 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.34-36 | 1 час |  |
| 23.11.18 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.36 | 1 час |  |
| 24.11.18 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.36-37 | 1 час |  |
| 28.11.18 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.37-38 | 1 час |  |
| 01.12.18 | Занятие 35 Пензулаева Л.И. стр.38-39 | 1 час |  |
| 05.12.18 | Занятие 36 Пензулаева Л.И. стр39. | 1 час |  |
| 07.12.18 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.40-41 | 1 час |  |
| 08.12.18 | Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.41 | 1 час |  |
| 12.12.18 | Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.41-42 | 1 час |  |
| 14.12.18 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.42-43 | 1 час |  |
| 15.12.18 | Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.43 | 1 час |  |
| 19.12.18 | Спортивный праздник «День здоровья» | 1 час |  |
| 21.12.18 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.43-44 | 1 час |  |
| 22.12.18 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.45-46 | 1 час |  |
| 26.12.18 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.46 | 1 час |  |
| 28.12.18 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.46-47 | 1 час |  |
| 29.12.18 | Занятие 10. Пензулаева Л.И.стр.47-48 | 1 час |  |
| 09.01.19 | Занятие 11 Пензулаева Л.И.стр.48 | 1 час |  |
| 11.01.19 | Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.48-49^ | 1 час |  |
| 12.01.19 | Занятие 13 Пензулаева Л.И.стр.49-51 | 1 час |  |
| 16.01.19 | Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.51 | 1 час |  |
| 18.01.19 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.51-52 | 1 час |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19.01.19 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.52-53 | 1 час |  |
| 23.01.19 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.53-54 | 1 час |  |
| 25.01.19 | Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.54 | 1 час |  |
| 26.01.19 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.54-56 | 1 час |  |
| 30.01.19 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 01.02.19 | Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
| 02.02.19 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 06.02.19 | Занятие 22 Пензулаева Л.И.стр.57-58 | 1 час |  |
| 08.02.19 | Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.58 | 1 час |  |
| 09.02.19 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.58 | 1 час |  |
| 13.02.19 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.59-60 | 1 час |  |
| 15.02.19 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.60 | 1 час |  |
| 16.02.19 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.60-61 | 1 час |  |
| 20.02.19 | Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
| 22.02.19 | Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.61-62 | 1 час |  |
| 23.02.19 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.62 | 1 час |  |
| 27.02.19 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.62-63 | 1 час |  |
| 01.03.19 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.63-64 | 1 час |  |
| 02.03.19 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.72-73 | 1 час |  |
| 06.03.19 | Занятие 2 Пензулаева Л.И. стр. 73 | 1 час |  |
| 09.03.19 | Занятие 3. Пензулаева Л.И. стр.73-74 | 1 час |  |
| 13.03.19 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.74-75 | 1 час |  |
| 15.03.19 | Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.75 | 1 час |  |
| 16.03.19 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.75-76 | 1 час |  |
| 20.03.19 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.76-78 | 1 час |  |
| 22.03.19 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.78 | 1 час |  |
| 23.03.19 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.78-79 | 1 час |  |
| 27.03.19 | Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.79-80 | 1 час |  |
| 39.03.19 | Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.80 | 1 час |  |
| 30.03.19 | Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.80-81 | 1 час |  |
| 03.04.19 | Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.81-82 | 1 час |  |
| 05.04.19 | Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.82 | 1 час |  |
| 16.04.19 | Занятие 15 Пензулаева Л.И.стр.82-83 | 1 час |  |
| 10.04.19 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.83-84 | 1 час |  |
| 12.04.19 | Занятие 17. Пензулаева Л.И.стр.84 | 1 час |  |
| 13.04.19 | Занятие 18 . Пензулаева Л.И.стр.84 | 1 час |  |
| 17.04.19 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.84-86 | 1 час |  |
| 19.04.19 | Занятие 20 Пензулаева Л.И.стр.86 | 1 час |  |
| 20.04.19 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.86-87 | 1 час |  |
| 24.04.19 | Контрольно - диагностическое занята | 1 час |  |
| 26.04.19 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.87-88 | 1 час |  |
| 27.04.19 | Занятие 23. Пензулаева Л.И.стр.88 | 1 час |  |
| 01.05.19 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.88 | 1 час |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 03.05.19 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.88-89 | 1 час |  |
| 04.05.19 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.89-90 | 1 час |  |
| 08.05.19 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.90 | 1 час |  |
| 10.05.19 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.91-92 | 1 час |  |
| 11.05.19 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.92 | 1 час |  |
| 15.05.19 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.92-93 | 1 час |  |
| 17.05.19 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.93 | 1 час |  |
| 18.05.19 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.93-95 | 1 час |  |
| 22.05.19 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.95-96 | 1 час |  |
| 24.05.19 | Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.96 | 1 час |  |
| 25.05.19 | Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.96 | 1 час |  |
| 29.05.19 | 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.

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

10