***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 5-7 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 (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 форс-мажорных 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.

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 крyгy, 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.** |
| 04.09 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.9-10. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. | 1 час |  |
| 06.09 | Занятие 2 Пензулаева Л.И. стр.10 | 1 час |  |
| 07.09 | Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.11 | 1 час |  |
| 11.09 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.11-13 | 1 час |  |
| 13.09 | Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.13 | 1 час |  |
| 14.09 | Занятие 6 Пензулаева Л.И. стр.14  | 1 час |  |
| 18.09 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.15-16 | 1 час |  |
| 20.09 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.16 | 1 час |  |
| 21.09 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.16 | 1 час |  |
| 25.09 | Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.16-17 | 1 час |  |
| 27.09 | Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.18 | 1 час |  |
| 28.09 | Занятие12 Пензулаева Л.И.стр.18  | 1 час |  |
| 02.10 |  Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 04.10 | Занятие 13 Пензулаева Л.И. стр.20-21 | 1 час |  |
| 05.10 | Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.21-22 | 1 час |  |
| 09.10 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.22 | 1 час |  |
| 11.10 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.22-23 | 1 час |  |
| 12.10 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.23-24 | 1 час |  |
| 16.10 | Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.24 | 1 час |  |
| 18.10 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.24-25 | 1 час |  |
| 19.10 |  Контрольно-диагностическое занятие | 1 час |  |
| 23.10 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.26 | 1 час |  |
| 25.10 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.26-27 | 1 час |  |
| 26.10 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.27-28 | 1 час |  |
| 30.10 | Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.28 | 1 час |  |
| 01.11 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.28-29 | 1 час |  |
| 02.11 | Контрольное занятие по пройденному материалу | 1 час |  |
| 06.11 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.29-32 | 1 час |  |
| 08.11 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.32 | 1 час |  |
| 09.11 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.32 | 1 час |  |
| 13.11 | Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.32-34 | 1 час |  |
| 15.11 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 16.11 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.34 | 1 час |  |
| 20.11 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.34-36 | 1 час |  |
| 22.11 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.36 | 1 час |  |
| 23.11 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.36-37 | 1 час |  |
| 27.11 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.37-38 | 1 час |  |
| 29.11 | Занятие 35 Пензулаева Л.И. стр.38-39 | 1 час |  |
| 30.11 | Занятие 36 Пензулаева Л.И. стр39. | 1 час |  |
| 04.12 | Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.40-41 | 1 час |  |
| 06.12 | Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.41 |  1 час  |  |
| 07.12 | Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.41-42 | 1 час |  |
| 11.12 | Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.42-43 | 1 час |  |
| 13.12 | Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.43 | 1 час |  |
| 14.12 |  Спортивный праздник «День здоровья» | 1 час |  |
| 18.12 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.43-44 | 1 час |  |
| 20.12 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.45-46 | 1 час |  |
| 21.12 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.46 | 1 час |  |
| 25.12 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.46-47 | 1 час |  |
| 27.12 | Занятие 10. Пензулаева Л.И.стр.47-48 | 1 час |  |
| 28.12 | Занятие11 Пензулаева Л.И.стр.48 | 1 час |  |
| 03.01 | Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.48-49 | 1 час |  |
| 04.01 | Занятие 13 Пензулаева Л.И.стр.49-51 | 1 час |  |
| 08.01 | Занятие 14 Пензулаева Л.И. стр.51 | 1 час |  |
| 10.01 | Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.51-52 | 1 час |  |
| 11.01 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.52-53 | 1 час |  |
| 15.01 | Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.53-54 | 1 час |  |
| 17.01 | Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.54 | 1 час |  |
| 18.01 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.54-56 | 1 час |  |
| 22.01 | Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 24.01 |  Спортивный праздник «Зимние забавы» | 1 час |  |
| 25.01 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.56 | 1 час |  |
| 29.01 | Занятие 22 Пензулаева Л.И.стр.57-58 | 1 час |  |
| 31.01 | Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.58 | 1 час |  |
| 05.02 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.58 | 1 час |  |
| 07.02 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.59-60 | 1 час |  |
| 08.02 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.60 | 1 час |  |
| 12.02 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.60-61 | 1 час |  |
| 14.02 |  Спортивный праздник «Вперед, мальчишки» | 1 час |  |
| 15.02 | Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.61-62 | 1 час |  |
| 19.02 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.62 | 1 час |  |
| 21.02 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.62-63 | 1 час |  |
| 22.02 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.63-64 | 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 | 1 час |  |
| 14.03 | Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.75-76 | 1 час |  |
| 15.03 | Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.76-78 | 1 час |  |
| 19.03 | Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.78 | 1 час |  |
| 21.03 | Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.78-79 | 1 час |  |
| 22.03 | Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.79-80 | 1 час |  |
| 26.03 | Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.80 | 1 час |  |
| 28.03 | Занятие 12 Пензулаева Л.И.стр.80-81 | 1 час |  |
| 29.03 | Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.81-82 | 1 час |  |
| 02.04 | Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.82 |  1 час  |  |
| 04.04 | Занятие 15 Пензулаева Л.И.стр.82-83 | 1 час |  |
| 05.04 | Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.83-84 | 1 час |  |
| 09.04 | Занятие 17. Пензулаева Л.И.стр.84 | 1 час |  |
| 11.04 | Занятие 18 . Пензулаева Л.И.стр.84 | 1 час |  |
| 12.04 | Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.84-86 | 1 час |  |
| 16.04 | Занятие 20 Пензулаева Л.И.стр.86 | 1 час |  |
| 18.04 | Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.86-87 | 1 час |  |
| 19.04 | Контрольно – диагностическое занятие | 1 час |  |
| 23.04 | Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.87-88 | 1 час |  |
| 25.04 | Занятие 23. Пензулаева Л.И.стр.88 | 1 час |  |
| 26.04 | Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.88 | 1 час |  |
| 30.04 | Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.88-89 | 1 час |  |
| 03.05 | Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.89-90 | 1 час |  |
| 07.05 | Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.90 | 1 час |  |
| 10.05 | Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.91-92 | 1 час |  |
| 14.05 | Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.92 | 1 час |  |
| 16.05 | Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.92-93 | 1 час |  |
| 17.05 | Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.93 | 1 час |  |
| 21.05 | Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.93-95 | 1 час |  |
| 23.05 | Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.95-96 | 1 час |  |
| 24.05 | Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.96 | 1 час |  |
| 28.05 | Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.96 | 1 час |  |
| 30.05 | День лета | 1 час |  |
| ИТОГО |  | 108 часов |  |

**Методическое обеспечение**

 **Литература:**

**Методические пособия.**

Пензулаева Л.И. Фuзкультурные занятuя 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.**