

**1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно

образовательного процесса по образовательной области физическое развитие

для детей 4 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет).

Программа разработана в соответствии с ООП МБДОУ детский сад «Теремок» с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой и др. и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 6 лет.

Реализация данной программы рассчитана на проведение непрерывной образовательной деятельности по физкультуре 3 раза в неделю, 2 НОД в помещении (по 25 минут), 1 на воздухе во время прогулки.

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

.

**Основные цели и задачи:**

**Цель:** Формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитее физических качеств, физическая подготовленность.

**Задачи:**

1.Развивать умения осознанного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.

2.Развивать умения анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3.Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4.Развивать творчество в двигательной деятельности.

5.Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками малышами.

6.Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
* Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
* Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
* Кататься на самокате.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **программное содержание** | **источник** | **кол-во занятий** |
| **сентябрь** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см). Прыжки на двух ногах между кеглями Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * прыгать на мяче-хоппере (сохраняя исходное положение); * бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий;   метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * передвигаться прыжками, сидя на мяче- хоппере; * отбивать мяч разными способами на месте и в движении;   бросать мяч в корзину двумя руками спо­собом от груди (высота корзины определяется самими детьми). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **октябрь** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15- 20 см). Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд)! отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * катать обручи вдаль; * вращать обруч на талии; * бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками с выполнением различных заданий;   метать мяч в вертикальную и горизон­тальную цели разными способами (на выбор детей); | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * сохранять исходное положение в рав­новесие при прыжках на мяче-хоппере; * бросать мяч различными способами в парах из различных исходных положений;   бросать мяч через сетку любым способом. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **ноябрь** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из- за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м) \ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши, бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах; * перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; * бегать с ускорением по диагонали по сигналу.   Развивать умение ориентироваться в пространстве. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * брать в руку ракетку, вращать, пере­кладывать из одной руки в другую; * удерживать мяч на ракетке на месте и в движении;   подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **декабрь** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).  Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различным способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).  Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: упражнение «Забей шайбу в ворога» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, влезание по наклонной и вертикальной лестницам. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать овладению детьми умениями:   * сохранять равновесие во время прыжков на мяче хоппере «змейкой» между конусами; * бросать мяч об стену разными способами и ловить его;   метать в горизонтальную и вертикальную цели. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать овладению детьми умениями:   * отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий;   бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребенка). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **январь** | | | |
|  | Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).  Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 см. расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребенка). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:  • бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий);  \*катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное исходное положение; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:  • прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами, боком;  • бросать мяч, сидя на мяче-хоппере, в парах с выполнением различных заданий. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **февраль** | | | |
|  | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек, лазание по веревочной лестнице. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:  - отбивать шар ракеткой на месте и в движении;  - отбивать шар ракеткой в парах; забивать в обруч;  - играть в игру «Шар через сетку». | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:  -сохранять правильную посадку на мяче- хоппере и равновесие во время прыжков на нем;  -держать, вращать теннисную ракету;  -удерживать мяч на ракетке; | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **март** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; * бросать мяч об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его; * метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; * отбивать мяч любым способом на месте и в движении;   бросать мяч способом двумя руками от груди в корзину. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; * бросать мяч об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его; * метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; * отбивать мяч любым способом на месте и в движении;   бросать мяч способом двумя руками от груди в корзину. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **апрель** | | | |
|  | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.  Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см) | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * отбивать шар ракеткой, стоя на месте и в движении; * отбивать шар ракеткой в парах, забивая шар в обруч.   Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в до­стижении общих целей. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми умений:   * сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере;   подбрасывать мяч ракеткой несколько раз, стоя на месте и в движении. Развивать глазомер. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе совместной деятельности | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **май** | | | |
|  | Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40—50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной. | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча).  Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища).  Сила мышц ног (прыжок в длину с места) Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча» | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
|  | Сила мышц спины (подъем туловища). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу).  Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты) Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!» | А.С.Анисимова Физическая культура от 4-7 лет | **2** |
| **Итого: 108 занятий** | | | |