

**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** |