|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДО  приказ № 63-о  от «16» мая 2024 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Физкультурные занятия»

Первый год обучения (2-3 г.)

**Разработчики программы:**

Вяльцева А.С, воспитатель

Передриенко Л.В., воспитатель

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты | 5 |
| 3 | Тематическое планирование | 6 |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение | 12 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 12 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в 1 младшей группе (2-3 г.) по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в образовательной деятельности «Физическая культура» 3 раза в неделю, (108 ОД в уч.г.).

**Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:**

обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.), развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

3. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга ссогласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры

4. Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.

5. Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

;

1. **Планируемые результаты**

В результате овладения программой ребенок:

* ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
* воспроизводит простые движения по показу взрослого;
* охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
* получает удовольствие от процесса выполнения движений
* Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, с Кружится в медленном темпе с предметом в руках; ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.
* Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, сидя; метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.
* Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

**3.Тематическое планирование «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **М** | **Тема** | **Содержание,задачи** |
| Сентябрь  I неделя | 1-3  До свиданья, лето. Здравствуй  детский сад | Учить ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия |
| Учить ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово |
| Познакомить с броском мешочка на дальность правой (левой)рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве |
| II неделя | 4-6 Что нам осень принесёт? | Упражнять в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве |
| Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание, ориентировку в пространстве |
| Упражнять в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость, самостоятельность |
| III неделя | 7-9.Зеленый огонек | Упражнять в ползании и пролезании в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу |
| Учить катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность |
| Учить детей ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие, глазомер |
| IV неделя | 10-12.  Игрушки в гостях у ребят | Учить ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер |
| Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость, самостоятельность |
| Учить детей ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве |
| Октябрь | 13-15. Золотая осень | Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность |
| Учить ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве. |
| Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание |
| II неделя | 16-18. Азбука безопасности | Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу |
| Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определённом направлении, развивать внимание, ловкость, быстроту. |
| Совершенствовать умение ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определённом направлении |
| III неделя | 19-21. Человек осенью. Одежда. Обувь. | Учить лазать по гимнастической стенке, бегать в определённом направлении; развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни. |
| Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух. |
| Совершенствовать умениеь ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух. |
| IV неделя | 22-24. Животные осенью | Познакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель в определённом направлении |
| Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, ползать на четвереньках; развивать чувство равновесия, умение передвигаться в определённом направлении, подражать движениям. |
| Совершенствовать выполнением прыжка вперёд на двух ногах; умение бросать предмет в горизонтальную цель в определённом направлении |
| Ноябрь 1 нед | 25-27. Родная страна | Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений |
| Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений; развивать быстроту, ловкость. |
| Закрепить умение ходить парами в определённом направлении, бросать мяч вдаль от груди; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений |
| II неделя | 28-30.Наша группа | Учить ходить по наклонной доске, метать в даль от груди, согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу; укреплять мышцы туловища и конечностей |
| Учить бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске, ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию. |
| Закреплять умение бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске, ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию. |
| III неделя | 31-33.Посуда | Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал, действовать по сигналу; развивать координацию движений; учить ориентироваться в пространстве. |
| Учить ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определённое направление, двигаться ритмично. |
| Закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определённое направление, двигаться ритмично. |
| IV неделя | 34-36. Моя семья | Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекатыванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умение сдерживать себя |
| Учить организованно перемещаться в определённом направлении, подлезать под рейку, прыгать в длину с места на двух ногах, ползать; развивать ловкость и координацию движений. |
| Закреплять умение ходьбы в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекатыванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия |
| Декабрь | 37-39.Зима | Учить метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу, взявшись за руки, двигаться под музыку. |
| Учить ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, катать мяч с попаданием в ворота под дугу; развивать внимание, ловкость, быстроту. |
| Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу, взявшись за руки, двигаться под музыку |
| 40-42.Птицы зимой | Учить прыгать в длину с места, ходить по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение различать цвет и форму предмета; укреплять мышцы туловища. |
| Учить прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, подлезать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них; развивать внимание, координацию движений. |
| Закреплять умение прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, подлезать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них |
| 43-45.В гостях у сказки | Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание, координацию движений, ловкость и быстроту. |
| Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни, выполнять некоторые танцевальные движения. |
| Закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни |
| 46-48.Новый год | Закреплять умение бросать вдаль, ходить по гимнастической скамейке, ходить друг за другом со сменой направления; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать чуткое отношение к животным |
| Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места; развивать чувство равновесия, ритма и умение соотносить свои движения со словами песни |
| Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места; развивать чувство равновесия, ритма и умение соотносить свои движения со словами песни; воспитывать смелость, выдержку и внимание. |
| Январь | 49-51.Рождество | Закреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места, соблюдать во время броска указанное направление ; проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.. |
| Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, бросать вдаль из-за головы только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей. |
| Закреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места, соблюдать во время броска указанное направление; проводить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.. |
| 52-54. Лес. Дикие животные | Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер и координацию движений |
| Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, метать вдаль правой и левой рукой; учить быстро реагировать на сигнал. |
| Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер и координацию движений |
| 55-57. Виды спорта | Учить катать мяч, соблюдая направление при катании; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, развивать координацию движений; учить дружно играть. |
| Совершенствовать умения метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке; приучать выполнять задание самостоятельно; тренировать разнообразные движения; формировать правильную осанку; развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия и координацию движений. |
| Совершенствовать умение катать мяч, соблюдая направление при катании; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, развивать координацию движений; учить дружно играть. |
| 58-60. Домашние животные | Закреплять умения ходить и бегать в колонне по одному, прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, стараясь попадать в цель; обучать ритмичным движениям; повторить название частей тела. |
| Закреплять умения прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие, ориентировку в пространстве |
| Закреплять умения прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие |
| Февраль | 61-63. Народное творчество | Закреплять умения метать правой и левой рукой, ходить по наклонной доске; развивать способность к подражанию, внимание. |
| Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве |
| Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; учить быть внимательными друг другу и при необходимости оказывать помощь. |
| 64-66.Транспорт | Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать и подлезать, быстро реагировать на сигнал; ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему. |
| Закреплять умения катать мяч друг другу, метать вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе |
| Закреплять умения катать мяч друг другу, метать вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе |
| 67-69. Защитники Отечества | Закреплять умения катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей; развивать ловкость, выдержку, терпение. |
| Закреплять умение ползать и подлезать под рейку, прыгать в длину с места; развивать умения ориентироваться в пространстве; действовать по команде. |
| Закреплять умения катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей; развивать ловкость, выдержку, терпение. |
| 70-72. Мебель | Закреплять умения бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. |
| Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и умение дружно играть. |
| Закреплять умения бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. |
| Март | 73-75. Наши мамы | Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, прыгать; развивать координацию движений, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть; расширять словарный запас. |
| Учить катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать по команде. |
| Закрепить умение катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать по команде. |
| 76-78.Весеннее настроение | Закреплять умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувство равновесия, глазомер, точность движений. |
| Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке и прыгать в длину с места на двух ногах; учить быстро реагировать на сигнал; |
| Закреплять умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувство равновесия, глазомер, точность движений. |
| Март | 79-81. Профессии | Учить ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё, метать вдаль из-за головы, ходить парами; развивать чувство равновесия; тренировать мышцы брюшного пресса. |
| Закреплять умения ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать лов­кость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку. |
| Закреплять умения ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать лов­кость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку. |
| 82-84.Будь здоров | Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки; развивать чувство равновесия и координации, ловкость движений; помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. |
| Формировать умения метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию дви­жений, быстроту; воспитывать вни­мание и умение сдерживать себя. |
| Закреплять умения метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию дви­жений, быстроту; воспитывать вни­мание и умение сдерживать себя. |
| Апрель | 85-87. Наш общий дом | Учить бросать и ловить мяч, ходить по наклонной доске, ползать на чет­вереньках, дружно играть, помогать друг другу; развивать ловкость |
| Закреплять умения прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамейке; развивать разностороннюю координацию движений, самостоятельность и быструю реакцию на команды. |
| Закреплять умение бросать и ловить мяч, ходить по наклонной доске, ползать на чет­вереньках, дружно играть, помогать друг другу; развивать ловкость |
| 88-90.Космос | Закреплять умения спрыгивать со скамейки, метать в горизонтальную цель, ползать на четвереньках, бегать в разном темпе; развивать координацию движений, чувство ритма, умение сохранять определённое направление при метании предметов. |
| Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, прыгать с неё, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание; обучать игре с куклой. |
| Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, прыгать с неё, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание |
| 91-93.Птицы | Закреплять умения прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель и ползать с подлезанием; приучать соизмерять силу броска с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал; развивать внимание, память. |
| Закреплять умения метать вдаль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. |
| Апрель | Закреплять умения метать вдаль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. |
| 94-96. Цветы | Учить бросать мяч вверх и вперёд, ходить по наклонной доске; развивать чувство равновесия, ловкость и смелость. |
| Закреплять умения метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места; развивать ловкость, умение по сигналу прекращать движение; обучать правильной ходьбе, умению ориентироваться в помещении. |
| Закреплять умение бросать мяч вверх и вперёд, ходить по наклонной доске; развивать чувство равновесия, ловкость и смелость. |
| Май | 97-99.День Победы | Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё, бросать и ловить мяч; учить дожидаться сигнала воспитателя и действовать по нему |
| Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке и метать вдаль от груди; развивать чувство равновесия |
| Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке и метать вдаль от груди; развивать чувство равновесия |
| 100-102. Мой город | Закреплять умение метать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, бросать предмет в определённом направлении; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве |
| Закреплять умения ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы, бросать и ловить мяч |
| Закреплять умения ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы , бросать и ловить мяч; развивать смелость, ловкость и самостоятельность |
| 103-105. Наш огород | Закреплять умения метать вдаль одной рукой, ползать, подлезать под дугу, прыгать; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал, координацию движений. |
| Закреплять умение метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, координацию движений. |
| Закреплять умение метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, координацию движений. |
| 106-108. Времена года | Закреплять умения прыгать в длину с места, бросать вдаль из-за головы, катать мяч; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, мышцы туловища и конечностей. |
| Закреплять умения бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё; развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений; воспитывать выдержку и внимание. |
| Закреплять умение бросать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028
2. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова. - Волгоград : Учитель, 2016.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
4. Винникова Г.И. Занятия с детьми 2-3 лет: Первые шаги в математику, развитие движений М.: ТЦ Сфера, 2011.
5. Малыши, физкульт – привет! Л.Ю.Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Корнилова. – М., «Скрипторий 2003», 2012.
6. Утренняя гимнастика в детском саду: упражнения для детей 2-3 лет. Т.Е.Харченко – М., «МАЗАИКА-СИНТЕЗ», 2017.
7. Физкультура для малышей. Е.А. Синекевич, Т.О. Большева. – Спб, «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2015.

**Дидактические игры**

1. «Найди пару»
2. «Четвёртый лишний»
3. «На зарядку становись»

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

Платочки

Ленты

Кегли

Мячи резиновые

Мячи пластмассовые

Кегли пластмассовые

Погремушки

Горка

Обручи

Скакалки

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Магнитофон | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДО  приказ № 63-о  от «16» мая 2024 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Физкультурные занятия»

Второй год обучения (3-4 г.)

**Разработчик программы:**

Дудыкина И.И.,

инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты | 5 |
| 3 | Тематическое планирование | 6 |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение | 12 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 13 |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса во 2 младшей группе (3-4 г.) по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в образовательной деятельности «Физкультурные занятия» 3 раза в неделю, (108 ОД в уч.г.).

**Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:**

обеспечение разностороннего физического развития воспитанников младшего дошкольного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

**- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;**

**- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;**

**- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;**

**- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;**

**- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.**

**2.Планируемые результаты**

В результате овладения программой  **ребенок:**

**- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;**

**- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;**

**- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;**

* **Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.**
* **С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.**

**3.Тематическое планирование «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Содержание, задачи** |
| Сентябрь I,II неделя | 1-6.«Здравствуй, детский сад!» | -Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную;  - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками;- Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве;  - Тренировать носовое дыхание. |
| III неделя  IV неделя | 7-9.«Игрушки погремушки»  10-12.«Месяц полных кладовых» | - Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами а в/лем, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках;  - Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске) |
| Октябрь  I неделя  II неделя | 13-15.«Мой домашний любимец»  16-18.«Птицы» | - Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; - Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями;  - Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу |
| III неделя  IV неделя | 19-21.«Чудо-дерево»  22-24.«Осенняя песенка» | - Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур;  - Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур;  - Учить ловить мяч от в/ля; - Развивать внимание. |
| Ноябрь  I неделя  II неделя | 25-27.«Детский сад»  28-30.«Мебель» | - Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу;  - Развивать силу и глазомер; Закреплять умение ловить и бросать мяч; Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. |
| III неделя  IVнеделя | 31-33.«Все мы делаем вместе»  34-36.«Одежда. Обувь» | - Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу;  -Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола;  - Закреплять умение бросать мяч двумя руками, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; |
| Декабрь  I неделя  II неделя | 37-39.Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть…» | - Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча;  - Закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; - Развивать ловкость и глазомер. |
| III неделя  IV неделя | 40-42.«Домашние птицы»  43-45**.«**Северные гости клюют рябины грозди»  46-48.«Дед Мороз » | -Учить построению парами и ходьбе  в парах, пролезать в обруч на четвереньках;  - Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать;  - Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |
| Январь  I, II неделя | 49-51.«Рождествен. ёлочка»  52-54.«Зимние развлечения» | - Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину;  - Учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах. |
| III неделя  IV неделя | 55-60.«Дикие животные зимой» | -Учить ходить переменным шагом через шнуры;  - Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; - Развивать глазомер и ловкость. |
| Февраль  I неделя  II неделя | 61-63.«Зимняя песенка»  64-66.«Эмоции» | -Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске;  -Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку |
| III, IV неделя | 67-69.«Мы едем-едем-едем…».  70-72.«Ай да папы!» | - Закреплять умение ходить с перешагиванием  через набивные мячи;  - упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. |
| Март  I неделя  II неделя | 73-75.«Ах, какая мама!»  76-78.«Посуда» | -Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке;  - Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. |
| III,IV неделя | 79-81.«Посуда. Бытовые приборы»  82-84.«Книжки-малышки» | - Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли;  - Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой |
| Апрель  I,II неделя | 85-87**.«**Что я знаю о себе»  88-90.«Земля, воздух и вода» | - Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;  - Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке |
| III,IV неделя | 91-93.«Труд. Весенняя песенка»  94-96.«Букашки-таракашки» | -Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; - Закреплять умения бросать мяч вверх  и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места;  -Учить перебрасывать мяч через веревку. бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; |
| Май  I неделя  II неделя | 97-99.«Мальчики и девочки»  100-103.«Мама, папа, я» | -Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; - Учить ходить и бегать со сменой ведущего;  -Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая  от него рук, бросать мяч от груди |
| III,IV неделя | 104-106.«Дождик, дождик, кап-кап-кап!»  107-108.«Мир вокруг» | - Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку,  в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу;  - Развивать ловкость;  - Воспитывать смелость |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028

**Дидактические игры**

1. «Зимние и летние виды спорта»
2. «Найди пару»
3. «Четвёртый лишний»
4. «Спортивный инвентарь»
5. «На зарядку становись»

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 2 | Гимнастические маты | 4 |
| 3 | Мягкий модуль | 1 |
| 4 | Обручи маленькие (65 см) | 14 |
| 5 | Обручи большие (90 см) | 4 |
| 6 | Обручи алюминиевые (90 см) | 5 |
| 7 | Палки гимнастические | 40 |
| 8 | Скакалки | 9 |
| 9 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 15 |
|  | диаметр 10-12 см | 13 |
| 10 | Островок 1 | 21 |
| 11 | Островок 2 | 20 |
| 12 | Мешочки с песком зеленые | 15 |
| 13 | Мешочки с песком желтые | 15 |
| 14 | Ленты разноцветные | 50 |
| 15 | Кегли (набор) | 4 |
| 16 | Гимнастический снаряд «Дорожка» | 2 |
| 17 | Конус с отверстиями | 8 |
| 18 | Баскетбольная стойка | 1 |
| 19 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 20 | Мячи волейбольные | 13 |
| 21 | Набивные мячи | 15 |
| 22 | Ракетки (бадминтон) | 16 |
| 23 | Воланчик | 4 |

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Магнитофон | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДО  приказ № 63-о  от «16» мая 2024 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Физкультурные занятия»

Третий год обучения (4-5лет)

**Разработчики программы:**

Дудыкина И. И., инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Планируемые результаты  Основное содержание |
| 3 | Тематическое планирование |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение |
| 5 | Материально-техническое обеспечение |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в средней группе (4-5 лет) по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в образовательной деятельности «Физкультурные занятия» 3 раза в неделю (108 ОД в уч.г.)..

**Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:**

обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

.

**2. Планируемые результаты**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Содержание, задачи** |
| Сентябрь I,II неделя | 1-6.Быстрее. Выше. Сильнее. | - Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений;  - Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами |
| III неделя  IV неделя | 7-9.Мы снова вместе. Веселые игрушки.  10-12.Осень-запасиха | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, прыжках в длину с места, подлезании под шнур;  - Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах |
| Октябрь  I неделя  II неделя | 13-15.Домашние животные осенью  16-18.«Улетают – улетели…» | Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, прыжках из обруча в обруч, катание мяча перед собой двумя руками по полу;  - Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь пола- Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. |
| III неделя  IV неделя | 19-21.«Чудо-дерево»  22-24.Улетай, наше лето | - Учить отбивать мяч об пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку;  - Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку. |
| Ноябрь  I неделя  II неделя | 25-27.Наш район красивый очень  28-30.Мебель | Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице  - Закрепить умение спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице, развивать мелкие мышцы рук. |
| III неделя  IVнеделя | 31-33.Наши добрые дела  34-36.Одежда. Обувь | - Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;  - Упражнять в мягком приземлении с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, ходьбе по наклонной доске. |
| Декабрь  I неделя  II неделя | 37-39.«Шустрых рыбок рой пляшет под водой…»  40-42.Домашние птицы и их детеныши | - Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места, в ползании на скамейке на животе;  - Закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет |
| III неделя  IV неделя | 43-45.Снежные птицы.  46-48.Новогодняя песенка | - Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках  - Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. |
| Январь  I, II неделя | 49-54.Рождественская ёлочка | Упражнять в равновесии;  - Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по накл. доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол,  метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. |
| III неделя  IV неделя | 55-57.«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем…»  58-60.Дикие животные зимой | - Упражнять в метании, равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, ползании под веревкой прямо и боком. |
| Февраль  I неделя  II неделя | 61-63.«Здравствуй зимушка- зима»  64-66.Эмоции | - Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; |
| III, IV неделя | 67-69.«Мы поедим, мы помчимся…»  70-72.Мой папа самый лучший | - Развивать координацию движения;  - Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударении о пол и ловле после отскока; |
| Март  I неделя  II неделя | 73-75.Мамин день  76-79.К счастью, помогает всюду нам различная посуда | - Упражнять в равновесии, прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, катание обруча между предметами;  - Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующим шагом, пролезать прямо и боком в обруч. |
| III,IV неделя | 80-82.Бытовые предметы  83-85.Испокон в века книга растит человека | - Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;  - Закреплять умение прыгать в длину с места. |
| Апрель  I,II неделя | 86-88.Моё здоровье  89-91.Солнце и земля | - Закреплять умения выполнить основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать лазать;  - Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой;  - Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места. |
| III,IV неделя | 92-94.Труд  95-97.Здравствуй, матушка Весна! | - Учить играм с элементами соревнования;  - Закреплять умения бросать в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди;  - Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через верёвку боком, в пролезании прямо и боком в обруч |
| Май  I неделя  II неделя | 98-100.Мама, папа, я – спортивная семья  101-103.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья…» | - Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролёта на другой;  - Закреплять умение выполнять основные движений осознанно, быстро и ловко;  - Упражнять в прыжках через веревку боком. |
| III,IV неделя | 104-106.Вот и радуга-дуга  107-108.Раз - дождинка, два-дождинка | - Развивать координацию движений;  - Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, прыжках в длину с места;  - упражнять в прыжках через короткую скакалку. |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028

2. Физкультурные занятия в детском саду/ О.М. Литвинова.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

3. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова. - Волгоград : Учитель, 2016.

**Дидактические игры**

1. «Зимние и летние виды спорта»
2. «Найди пару»
3. «Четвёртый лишний»
4. «Спортивный инвентарь»
5. «На зарядку становись!»

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 2 | Гимнастические маты | 4 |
| 3 | Мягкий модуль | 1 |
| 4 | Обручи маленькие (65 см) | 14 |
| 5 | Обручи большие (90 см) | 4 |
| 6 | Обручи алюминиевые (90 см) | 5 |
| 7 | Палки гимнастические | 40 |
| 8 | Скакалки | 9 |
| 9 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 15 |
|  | диаметр 10-12 см | 13 |
| 10 | Островок 1 | 21 |
| 11 | Островок 2 | 20 |
| 12 | Мешочки с песком зеленые | 15 |
| 13 | Мешочки с песком желтые | 15 |
| 14 | Ленты разноцветные | 50 |
| 15 | Кегли (набор) | 4 |
| 16 | Гимнастический снаряд «Дорожка» | 2 |
| 17 | Конус с отверстиями | 8 |
| 18 | Баскетбольная стойка | 1 |
| 19 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 20 | Мячи волейбольные | 13 |
| 21 | Набивные мячи | 15 |
| 22 | Ракетки (бадминтон) | 16 |
| 23 | Воланчик | 4 |

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Магнитофон | 1 |
| 2 | Колонки | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДО  приказ № 83-о  от «16» мая 2024 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Физкультурные занятия»

Старшая группа (5-6 лет)

**Разработчик программы:**

Дудыкина И. И., инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Планируемые результаты |
| 3 | Тематическое планирование |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение |
| 5 | Материально-техническое обеспечение |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в старшей группе (5-6 лет) по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуется в образовательной деятельности «Физкультурные занятия» 3 раза в неделю, (108 ОД в уч.г., из которых одно занятие в неделю проводится на воздухе).

**Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**2.Планируемые результаты**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**Основное содержание :**

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Содержание, задачи** |
| Сентябрь I,II неделя | 1-6.Быстрее. Выше. Сильнее | - Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастические скамейки с опорой на ладонях и коленях;  - Учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен;  - Развивать глазомер. |
| III неделя  IV неделя | 7-9.Волшебная страна  10-12.Кто не ленится, тот урожаем гордится! | - Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, прыжках с продвижением вперед;  - Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. |
| Октябрь  I неделя  II неделя | 13-15.Домашние животные и их детеныши  16-18.У каждой пташки свои замашки | - Развивать точность движений;  - упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в ползании на скамейке на животе;  - Развивать ловкость и координацию движений, глазомер. |
| III неделя  IV неделя | 19-21.«Чудо – дерево…»  22-24.Осенний калейдоскоп | - Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе;  - Развивать ловкость и координацию движений, глазомер. |
| Ноябрь  I неделя | 25-27.Мой город по-особому мне дорог | - Упражнять беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, прыжках; |
| II неделя | 28-30.Мебель | - Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами |
| III неделя | 31-33.Мы учимся культуре поведения | - Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании;  - Закреплять умение прыгать через шнур |
| IVнеделя | 34-36.Одежда. Обувь | - Формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь |
| Декабрь  I неделя  II неделя | 37-39.В тихой зыби много рыбы  40-42.Тут она, взмахнув крыльями полетела над волнами | - Упражнять в ходьбе и беге, колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, прыжках, в метании, лазании |
| III неделя  IV неделя | 43-45.Снежные птицы  46-48.Новогодняя сказка | - Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом;  - формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;  - Развивать ловкость и глазомер |
| Январь  I, II неделя | 49-54.Сказка Рождества | - Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку;  - Упражнять в перепрыгивание через шнуры, на двух ногах без паузы;  - Развивать равновесие. |
| III неделя  IV неделя | 55-57.Мороз не велик, да стоять не велит  58-60.Дикие животные зимой | - Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, прыжках, в метании;  - Учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. |
| Февраль  I неделя  II неделя | 61-63.«Госпожа метелица…»  64-66.«Валентинкин» день | - Учить метать мешочки в горизонтальную цель;  - Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;  - Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. |
| III, IV неделя | 67-72.Лучше папы друга нет | - Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;  - Учить лазать по веревочной лестнице;  - Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо;  - Развивать ловкость, глазомер. |
| Март  I неделя  II неделя | 73-75.Мамин день  76-78.«Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты» | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур;  - Закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах- |
| III,IV неделя | 79-84.Мама, папа, я –здоровая семья! | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, подлезании под дугу;  - Развивать ловкость и глазомер |
| Апрель  I,II неделя | 85-90.Мама, папа, я –спортивная семья | - Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании;  - Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие |
| III,IV неделя | 91-96.Весна, Весна, красная! Приди, Весна, с радостью | - Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через стенку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе;  - Учить лазать по металлической поверхности;  - Закреплять умение лазать по веревочной лестнице |
| Май  I неделя  II неделя | 97-99.Праздник радости и счастья  100-102.Раскрывая семейный альбом | - Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), подлезании под шнур, перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании набивного мяча в кольцо |
| III,IV неделя | 103-108. Разноцветной радуге радуемся мы | - Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку, отрабатывать навыки метание мешочков в обруч;  - Упражнять в подлезании под дугу |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028

2. Физкультурные занятия в детском саду/ О.М. Литвинова.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2003 г

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 2 | Гимнастические маты | 4 |
| 3 | Мягкий модуль | 1 |
| 4 | Обручи маленькие (65 см) | 14 |
| 5 | Обручи большие (90 см) | 4 |
| 6 | Обручи алюминиевые (90 см) | 5 |
| 7 | Палки гимнастические | 40 |
| 8 | Скакалки | 9 |
| 9 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 15 |
|  | диаметр 10-12 см | 13 |
| 10 | Островок 1 | 21 |
| 11 | Островок 2 | 20 |
| 12 | Мешочки с песком зеленые | 15 |
| 13 | Мешочки с песком желтые | 15 |
| 14 | Ленты разноцветные | 50 |
| 15 | Кегли (набор) | 4 |
| 16 | Гимнастический снаряд «Дорожка» | 2 |
| 17 | Конус с отверстиями | 8 |
| 18 | Баскетбольная стойка | 1 |
| 19 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 20 | Мячи волейбольные | 13 |
| 21 | Набивные мячи | 15 |
| 22 | Ракетки (бадминтон) | 16 |
| 23 | Воланчик | 4 |

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Магнитофон | 1 |
| 2 | Колонки | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к ООП ДО  приказ № 63-о  от «16» мая 2024 г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Образовательная деятельность: «Физкультурные занятия»

Пятый год обучения (6-7 лет)

**Разработчики программы:**

Дудыкина И.И., инструктор по физической культуре

Калининград, 2024 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Планируемые результаты |
| 3 | Тематическое планирование  Основное содержание |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение |
| 5 | Материально-техническое обеспечение |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 110 и является ее приложением. Программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса в подготовительной группе (6-7 лет) по образовательной области «Физическое развитие».

Реализуется в образовательной деятельности «Физическая культура» 3 раза в неделю, (108 ОД в уч.г., из которых одно занятие в неделю предполагается на воздухе).

**Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2 .**Планируемые результаты**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основное содержание:**

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Содержание,задачи** |
| Сентябрь I,II неделя | 1-6.Быстрее. Выше. Сильнее | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча;  - Закреплять основные виды движений;  - Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве;  - Учить соблюдать правила игры |
| III неделя  IV неделя | 7-9.Планета спорта  10-12.Каков уход таков и плод | - Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах;  - Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнение со среднем мячом;  - Развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, укреплять мелкие мышцы рук. |
| Октябрь  I неделя  II неделя | 13-15.Содержание домашних животных  16-18.Птицы | - Упражнять в равновесии;  -Закреплять умение группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом;  - Развивать координацию движений. |
| III неделя  IV неделя | 19-24.Краски осени | - Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой;  - Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты с гимнастической палкой;  - Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции;  - Укреплять мышцы кистей рук |
| Ноябрь  I неделя  II неделя | 25-27.Край родной, на век любимый  28-30.Мебель | - Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании;  - Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; - Развивать координации движений, быстроту реакции, силу ловкость, ориентировку в пространстве;  - Укреплять мышцы стоп |
| II неделя  IVнеделя | 31-33.Права человека  34-36.Одежда. Обувь. | * - Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; * - Упражнять в прыжках через набивные мячи; * -Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами;   - Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы |
| Декабрь  I неделя  II неделя | 37-39.Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся.  40-42.Домашние птицы | - Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой;  - Упражнять в равновесии |
| III неделя  IV неделя | 43-45.Снежные птицы  46-48.Новогодний карнавал | - Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади;  - Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;  - Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. |
| Январь  I, II неделя | 49-54.«Коляда, коляда, отворяй ворота…» | -Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку;  - Упражнять в равновесии;  -Отрабатывать навыки метания, лазания;  -Помочь в преодолении двигательных трудностей |
| III неделя  IV неделя | 55-60. Зимние игры и забавы | - Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»;  - Упражнять в равновесии, в метании, в лазании;  - Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;  - Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. |
| Февраль  I неделя  II неделя | 61-63.Это наша русская зима!  64-66.День святого Валентина | - Упражнять в равновесии;  - Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату;  - Развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве;  - Укреплять мелкие мышцы рук |
| III, IV неделя | 67-69.Тише едешь – дальше будешь!  70-72.Наша Армия | - Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой;  - Укреплять мышцы кистей рук, стоп;  - Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой;  - Учить прыгать через длинную скакалку с места;  - Развивать двигательные навыки в равновесии, в лазание по гимнастической лестнице;  - Воспитывать волевые качества. Умение ставить цель и достигать её в соревнованиях |
| Март  I неделя  II неделя | 73-75.День мам.  76-78.«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут…» | - Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижения своей цели;  - Упражнять в равновесии, в лазании;  - Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;  - Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу |
| III,IV неделя | 79-81.Бытовые приборы  82-84.Книга поможет в труде, выручит в беде | - Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазание по канату;  - учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры;  - Развивать координацию и ловкость |
| Апрель  I,II неделя | 85-87.В здоровом теле – здоровый дух  88-90.На космических просторах | - Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений;  - Упражнять в лазании по канату, прыжках через скакалку на двух ногах, в метании |
| III,IV неделя | 91-93.Пасха  94-96.Говорят, пришла весна! | - Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах. Прыгать через короткую скакалку, лазать по канату;  - Развивать мышцы рук;  - Упражнять в равновесии, в лазании |
| Май  I неделя  II неделя | 97-102.Семейные ценности | - Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице;  - Учить прыгать с разбега;  - Закреплять умение метать в даль |
| III,IV неделя | 103-108. Разноцветная поляна | - Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков;  - Упражнять в равновесии, в лазании;  - Развивать координацию и ловкость |

**4. Учебно-методическое обеспечение**

**Методическая литература**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028
2. Физкультурные занятия в детском саду/ О.М. Литвинова.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

**Дидактические игры**

1. «Зимние и летние виды спорта»
2. «Найди пару»
3. «Четвёртый лишний»
4. «Спортивный инвентарь»

**5. Материально-техническое обеспечение**

**Основное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 2 |
| 2 | Гимнастические маты | 4 |
| 3 | Мягкий модуль | 1 |
| 4 | Обручи маленькие (65 см) | 14 |
| 5 | Обручи большие (90 см) | 4 |
| 6 | Обручи алюминиевые (90 см) | 5 |
| 7 | Палки гимнастические | 40 |
| 8 | Скакалки | 9 |
| 9 | Мячи резиновые: диаметр 20-25 см | 15 |
|  | диаметр 10-12 см | 13 |
| 10 | Островок 1 | 21 |
| 11 | Островок 2 | 20 |
| 12 | Мешочки с песком зеленые | 15 |
| 13 | Мешочки с песком желтые | 15 |
| 14 | Ленты разноцветные | 50 |
| 15 | Кегли (набор) | 4 |
| 16 | Гимнастический снаряд «Дорожка» | 2 |
| 17 | Конус с отверстиями | 8 |
| 18 | Баскетбольная стойка | 1 |
| 19 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 20 | Мячи волейбольные | 13 |
| 21 | Набивные мячи | 15 |
| 22 | Ракетки (бадминтон) | 16 |
| 23 | Воланчик | 4 |
| 24 | Плавательные доски | 15 |
| 25 | Тонущие игрушки | 15 |
| 26 | Надувные игрушки | 8 |

**Учебное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Магнитофон | 1 |
| 2 | Колонки | 2 |