



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №23
Денисова И.А.
24 августа 2018г.
Приказ 268-д от 24.08.18г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения города Калининграда
детского сада № 23
по образовательной области
«Физическое развитие»
для детей 4-5 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре Афиногенова А.Н.

г. Калининград
2018

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи.

Основная форма реализации программы- НОД 3 раза в неделю по 20 минут

Основные цели и задачи

Цель: обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи:

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формирование представления о своем теле.
- Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасностей.

Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате овладения программой ребенок должен:

- гармонично физически развиваться, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость,
- уверенно и активно выполнять основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентироваться в пространстве,
- проявлять интерес к разнообразным физическим упражнениям, действовать с различными физкультурными пособиями, проявлять настойчивость для достижения хорошего результата и потребность в двигательной активности,
- переносить освоенные упражнения в самостоятельную разнообразную двигательную деятельность

3. Тематический план

Дни недели	Программное содержание
1 неделя	1. Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой водящего. 2. Ходьба обычная, на носках, на пятках. 3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 4. Катание мяча в парах. 5. Подвижная игра «Цветные автомобили».
2 неделя	1. Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа. 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 4. Подвижная игра «Найди свою пару».
3 неделя	1. Ходьба в полуприседе, с поворотами. 2. Прыжки с хлопками над головой, за спиной. 3. Катание мяча обруча между предметами. 4. Игра «Совушка».
4 неделя	1. Перешагивания через препятствия (15-20 см). 2. Бег между линиями расстояние (30-90 см). 3. Медленный бег до 2 мин. 4. Подвижная игра «День и ночь».
5 неделя	1. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см). 2. Перестроение в звенья на ходу.

	<p>3.Прыжки с продвижением вперед (3-4м).</p> <p>4.Ползание на четвереньках на полу.</p> <p>5.Подвижная игра «Бегите ко мне».</p>
6 неделя	<p>1.Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>2.Ползание на четвереньках (расстояние 10м), по скамейке на животе.</p> <p>3.Прыжки в глубину прыгивание с высоты 25см.</p> <p>4.Бросание мяча вверх и ловля.</p> <p>5.Игра «Кто скорее добежит до флажка».</p>
7 неделя	<p>1.Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.</p> <p>2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд).</p> <p>3.Бросание мяча вверх и ловля.</p> <p>4.Игра «Воробышки».</p>
8 неделя	<p>1.Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10см.</p> <p>2.Катание и бросание в парах, сидя.</p> <p>3.ОРУ с флажками.</p> <p>4.Игра «Цветные автомобили».</p>
9 неделя	<p>1.Ходьба с предметами в руках, на голове.</p> <p>2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.</p> <p>3.Прыжки в длину с места (50-70 см.).</p> <p>4.Катание мяча в парах.</p> <p>5.Игра «Обезьянки».</p>
10 неделя	<p>1.Ходьба и бег «змейкой» между предметами.</p> <p>2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).</p> <p>3.Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками.</p> <p>4.Игра «Найди себе пару».</p>
11 неделя	<p>1.Ходьба и бег с приседаниями.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).</p> <p>3.Бросание мяча вверх и ловля его (3-4раза подряд).</p> <p>4.Подлезание под препятствия прямо и боком.</p> <p>5.Игра «Мы – веселые ребята».</p>
12 неделя	<p>1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.</p> <p>2.ОРУ с кольцами.</p> <p>3.Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>4.Игра «Часики».</p>
13 неделя	<p>1.Бег между линиями (25-30 см).</p> <p>2.Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком.</p> <p>3.Медленный бег до 1.5 мин.</p> <p>4.Игра «Совушка».</p>
14 неделя	<p>1.Лазание с опорой на стопы и ладони по доске.</p> <p>2.Прыжки в вверх с места (впрыгивание), высота 15-20см..</p> <p>3.Бег со сменой темпа.</p> <p>4.Игра «Зайка серенький сидит».</p>
15 неделя	<p>1.Подскоки с продвижением.</p> <p>2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.</p> <p>3.Прыжки в высоту через резинку.</p> <p>4.ОРУ с мячами.</p> <p>5.Игра «Ловишка с ленточками».</p>
16 неделя	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Игры с мячом.</p> <p>3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.</p> <p>4.Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>5.Игра «Совушка».</p>
17 неделя	<p>1.Прыжки на месте с доставанием предметов.</p> <p>2.ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.</p> <p>4.Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>
18 неделя	<p>1.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.</p>

	<p>2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Кот и мыши».</p>
19 неделя	<p>1.Прыжки с продвижением вперед (3-4м.). 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «Угадай чей голосок».</p>
20 неделя	<p>1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Котята и щенята».</p>
21 неделя	<p>1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Прыжки с хлопками за спиной. 5.Игра «Мы – веселые ребята».</p>
22 неделя	<p>1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см.).</p>
23 неделя	<p>1.Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз). 2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Кто скорее добежит до флажка».</p>
24 неделя	<p>1.Прыжки в длину с места. 2.Метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5м). 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4. Игра «Цветные автомобили».</p>
25 неделя	<p>1.Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2.П. и З.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «Найди себе пару».</p>
26 неделя	<p>1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь. 4.Игра «Совушка».</p>
27 неделя	<p>1.Бег на скорость 15-20 м. 2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге.</p>
28 неделя	<p>1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки с продвижением вперед -назад. 5.Подвижная игра «Найди себе пару».</p>
29 неделя	<p>1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Прыжки боком (вправо, влево). 4.Метание резинового мяча на дальность. 5.Игра «Цветные автомобили».</p>
30 неделя	<p>1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки с поворотами. 5.Игра «Кот и мыши».</p>
31 неделя	<p>1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. 3.Диагностика.</p>

	4.Игра «Кто дальше бросит?»
32 неделя	1.Прыжки в длину с места (50-70 см.). 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди себе пару».
33 неделя	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки с хлопками над головой. 3.Бросание мяча в вертикальную цель. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».
34 неделя	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2. Прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Совушка».
35 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».
36 неделя	1.Спрыгивание со скамейки. 2.Ползание с поворотами кругом. 3.Игра «Зайцы и сторож».

4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Коррекционная работа инструктора по физической культуре

Содержание работы	Формы коррекционной работы	Периодичность
Диагностика физического развития	Индивидуально	2 раза в год
Профилактическая работа на физкультурных занятиях	Фронтально	3 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию основных видов движений и физических качеств	Индивидуально	В ходе НОД
Взаимодействие с педагогами	Консультации	В течение года
Создание предметно-развивающей среды по профилактике осанки	-	В течение года
Взаимодействие с медицинскими учреждениями	Осмотр детей, диагностика совместно с медсестрой поликлиники	В течение года

5. Материально-техническое обеспечение программы Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.

14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

Спортивное оборудование на участках

№	наименование	количество
1	баскетбольные щиты на опоре	1 шт.
2	дуги для подлезания	4 шт.
3	беговая дорожка	
4	гимнастическое бревно	1 шт.
5	комплекс для лазания	1 шт.

Дидактический материал

№	наименование	количество
1.	подвижные игры «Проиди по следам»	1
2.	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	1
3.	карточки с изображением упражнений	1
4.	атрибуты к подвижным играм	
5.	картотека к основным видам движений	1
6.	картотека по подвижным играм	1
7.	картотека утренней гимнастики	1

Литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания	Вид издания, гриф
1.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе	Танцевально- игровая гимнастика в детском саду.	С-П, Детство-пресс 2010.	Методическое пособие
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на прогулке.	С-П, Детство-пресс, 2011г.	Методическое пособие
3.	Н.А. Мелехина.	Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей в ДОУ.	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений
4	Н.Б. Муллаева	Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников	С-П, Детство-пресс, 2010г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений
5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно-методическое пособие
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для	С-П, Детство-	Методическое

		дошкольников	пресс, 2012г.	пособие
8	М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	С-П, Детство-пресс 2014.	Методическое пособие
9	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство-пресс, 2013г.	Методическое пособие
10.	Т.С. Грядкина	Образовательная область Физическая культура	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие
11	В.А. Деркунская	Образовательная область Здоровье	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7