



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 5-6 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре Афиногенова А.Н.

г. Калининград
2018

1. Целевой раздел

1.1. 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 25 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

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

3. Тематический план

Дни недели	Программное содержание
1 неделя	1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны. 2. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе. 3. Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; . 4. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м). 5. Подвижная игра «Найди свое место».
2 неделя	1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг») 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад. 4. Подвижная игра «Перемена мест».
3 неделя	1. Ходьба и бег с заданиями (с хлопками. Различными положениями рук). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 4-5м. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками не менее 10 раз подряд. 4. Игра «Змейка».
4 неделя	1. Ходьба через предметы (высотой 20-25см). Ходьба с закрытыми глазами.

	<p>2.Бег с высоким подниманием колен.</p> <p>3.Медленный бег 30-40 сек.</p> <p>4.Подвижная игра «День и ночь».</p>
5 неделя	<p>1. Ходьба по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см).</p> <p>2.Перестроение в два круга, в две колонны.</p> <p>3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см).</p> <p>4.Ползание на четвереньках на полу.</p> <p>5.Подвижная игра «Морские фигуры».</p>
6 неделя	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.</p> <p>2.Ползание на четвереньках по скамье.</p> <p>3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20см).</p> <p>4.Бросание мяча вверх одной рукой – 4-6 раз подряд.</p> <p>5.Игра «Перемена мест».</p>
7 неделя	<p>1.Ходьба по шнуру (8-10м).</p> <p>2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд).</p> <p>3.перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.</p> <p>4.Игра «Змейка».</p>
8 неделя	<p>1.Подпрыгивание до предметов, повешенных на 15020см выше поднятой руки.</p> <p>2.Метание вдаль на 5-9м.</p> <p>3.ОРУ с флажками.</p> <p>4.Игра «Бабочки и стрекозы».</p>
9 неделя	<p>1.Приставной шаг с приседанием.</p> <p>2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.</p> <p>3.Прыжки в длину с места (80-90см).</p> <p>4.метание в горизонтальную цель.</p> <p>5.Игра «Собери грибы».</p>
10 неделя	<p>1. Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности.</p> <p>2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. Сидя разными способами.</p> <p>4.Игра «Змейка».</p>
11 неделя	<p>1.Ходьба и бег с приседаниями.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).</p> <p>3.П. и З.: бросание мяча друг другу.</p> <p>4.Подлезание под скамейку прямо.</p> <p>5.Игра «Брось мяч о стену».</p>
12 неделя	<p>1.Бег в быстром темпе 120м (3-4раза).</p> <p>2.Подлезание под скамейку прямо, боком.</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы).</p> <p>4.Игра «Бег на перегонки».</p>
13 неделя	<p>1.Ходьба по бревну (высотой 25-30см, шириной 10см), с мешочком на голове.</p> <p>2.ОРУ с кольцами.</p> <p>3.Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>4.Игра «Кто быстрее?».</p>
14 неделя	<p>1.Лазание по лестнице-стремянке.</p> <p>2.Прыжки в высоту (30-40см) с разбега 6-8м.</p> <p>3.Бег со сменой темпа.</p> <p>4.Игра «Кто быстрее?».</p>
15 неделя	<p>1.Прыжки в длину 9на 130-150см0 с разбега 8м.</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 «Найди свое место».</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 «Быстро шагай, стоп».</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.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.</p>
18 неделя	<p>1.Прыжки в глубину (с пенька, бревна, куба высотой 30-40см) в указанном месте.</p> <p>2.метание вдаль на 5-9м.</p> <p>3.Перешагивание через препятствия (10-15 см).</p> <p>4.Игра «Перемена мест».</p>
19 неделя	<p>1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).</p> <p>2.Лазание по стремянке удобным способом.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>4.Игра «Рыбаки и рыбки».</p>
20 неделя	<p>1.Ходьба спиной вперед.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).</p> <p>5.Игра «Хитрая лиса».</p>
21 неделя	<p>1.Бег с ускорением.</p> <p>2.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>3.Ходьба и бег с изменением темпа.</p> <p>4.Прыжки через 4-6 линий поочередно.</p> <p>5.Игра «брось мяч о стену».</p>
22 неделя	<p>1.Прокатывание мяча.</p> <p>2.Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>3.Повороты, переступая на месте.</p> <p>4.Прыжки на месте ноги скрестно – ноги врозь.</p>
23 неделя	<p>1.Прокаивание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.</p> <p>2.Лазание на четвереньках.</p> <p>3.Челночный бег 3х10м в медленном темпе (1,5-2мин).</p> <p>4.Игра «Не наступи!».</p>
24 неделя	<p>1.Прыжки в длину с места (80-90см).</p> <p>2.Броски мяча с отскоком, ловля.</p> <p>3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).</p> <p>4.Подвижная игра «Перемена мест».</p>
25 неделя	<p>1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.</p> <p>2.П. и З.: прыжки в длину с места.</p> <p>3.Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4.Игра «Найди свое место».</p>
26 неделя	<p>1.Перелезание через бревно.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота15-20см).</p> <p>4.Игра «Перемена мест».</p>
27 неделя	<p>1.Бег через предметы и между ними, со сменой темпа.</p> <p>2.Ползание на животе.</p> <p>3.Равновесие на одной ноге.</p>
28 неделя	<p>1.Упражнения на равновесие.</p> <p>2.Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p> <p>3.Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>4.Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>5.Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
29 неделя	<p>1.Бег «змейкой» между препятствий.</p> <p>2.Ходьба в полуприседе.</p> <p>3.Прыжки в длину с места(80-90см).</p> <p>4.Метание резинового мяча вдаль на 5-9м.</p> <p>5.Игра «Рыбаки и рыбки».</p>
30 неделя	<p>1.Влезание на гимнастическую стенку.</p> <p>2.прыжки в глубину с высоты 30-40см .</p> <p>3.Бег наперегонки.</p> <p>4.Прыжки через короткую скакалку.</p>

	5.Игра «Бег на перегонки»
31 неделя	1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»
32 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди свое место».
33 неделя	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «бабочки и стрекозы».
34 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».
35 неделя	1.Прыжки через короткую скакалку. 2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра «быстро шагай, стоп».
36 неделя	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».

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	С-П, Детство-	Методическое пособие

		старшего дошкольного возраста..	пресс, 2012г.	
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно-методическое пособие
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое 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