

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
«Детский сад № 100»**

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета МАДОУ д/с 100
протокол № 1 от 31.08.2018



«Утверждаю»

заведующий МАДОУ д/с №100

Клочко Клочко Л.Г.

приказ № 82-о от 31.08.2018

**Рабочая программа
основной общеобразовательной программы дошкольного образования
МАДОУ д/с № 100**

**образовательная область
«Физическое развитие»**

**культурная практика
«Физическая культура»**

4 год обучения (дети 5-6 лет)

г. Калининград
2018 год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 4 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ № 100, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 25 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

2. Планируемые результаты

• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

3. Содержание программы Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1.	Встреча с осенью	Цель: упражнение в ходьбе между расставленными предметами; упражнение в беге «змейкой»; создание условий для проявления выносливости при выполнении упражнений.
2.	Встреча с осенью	Цель: упражнение в беге парами в разных направлениях; упражнение в беге парами по прямой; обучение детей самостоятельно выполнять двигательные задачи.
3.	Изучаем технику (проводится на спортивной площадке)	Цель: изучение с детьми простейших правил дорожного движения; умение детей кататься самостоятельно на трехколесном велосипеде. Плавно нажимая на педали поочередно то одной, то другой ногой; обучение детей езде по прямой с соблюдением правил дорожного движения.
4.	Идут осенние дожди	Цель: оздоровление организма ребенка с помощью имитационных движений и действий; совершенствование гигиенических навыков детей в игровой обстановке.
5.	Смешной фотограф	Цель: выполнение упражнений для рук с целью развития ловкости кисти, фаланг пальцев; обучение детей выполнению упражнения для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений; формирование осанки в упражнениях для туловища.
6.	Разноцветные автомобили (проводится на спортивной площадке)	Цель: умение легко бегать; упражнение в прыжках из обруча в обруч; ознакомление детей с понятием «шеренга».

7.	Дни недели	Цель: обучение детей выражать в движениях каждый день недели; упражнение в подбрасывании и ловле мяча; закрепление умения в подбрасывании мяча в игре «Салют».
8.	Тонкая рябина	Цель: обучение импровизации под мелодию песни; инсценирование с помощью различных пластических движений; выработка умения двигаться легко и свободно под мелодию песни, выполняя движения.
9.	В осеннем лесу (проводится на спортивной площадке)	Цель: соблюдение определенных интервалов во время передвижения, не отставая от впереди идущего; упражнение в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед.
10.	Хотим быть стройными	Цель: формирование осанки в общеобразовательных упражнениях без предметов; обучение детей выполнять упражнения по рисунку (картинке); закрепление правильной осанки во время игры «Стоп».
11.	Путешественники.	Цель: упражнения в катании мяча; обучение детей бросать мяч о землю и ловить его; ознакомление детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч».
12.	Метатели, бросатели и прочие кататели (проводится на спортивной площадке)	Цель: проводится на спортивной площадке). 1. упражнении в катании мяча; 2. обучение детей бросать мяч о землю и ловить его; 3. ознакомление детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч».
13.	Неделька	Цель: закрепление дней недели в стихах и движениях; упражнение в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; совершенствование у детей прыжковой выносливости.
14.	Осенние цветы	Цель: корректирование эмоционального поведения детей с помощью цветов; формирование движений на эмоциональном фоне восприятий и ощущений красоты слова, обращенного к цветку; выполнение движений в соответствии с характером музыки.
15.	Учимся прыгать в длину (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей взмахам рук вперед-вверх при отталкивании вовремя прыжка в длину; обучение принимать правильное положение тела во время полета; совершенствование техники прыжка.
16.	Ползаем, ползаем	Цель: упражнение в ползании; в лазаньи; в подлезании.
17.	Поиграем в упражнения	Цель: формирование у детей правильной осанки; укрепление у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины; развитие умственных способностей у детей.
18.	Добрый доктор Айболит (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с закаливающими процедурами; формирование у детей культурно-гигиенических навыков; способствование профилактике простудных заболеваний.
19.	Стану ли я хорошо прыгать?	Цель: упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте; упражнении в подскоках с поворотами; обучение детей прыгать с высоты.
20.	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу	Цель: упражнение в прыжках в длину с места; ознакомление детей с упражнением - прыжки со скакалкой; обучение детей перепрыгиванию через скакалки.
21.	Урожай, урожай! Что хочешь - выбирай (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие у детей способности координации движений; формирование представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; расширение представлений детей об осеннем труде людей.

22.	Осень в детском саду	Цель: ознакомление детей с общеразвивающими упражнениями нестандартного типа; упражнении в бросании и ловле легких предметов; сохранении равновесия при ходьбе по бревну.
23.	Забавные игры сегодня нас ждут	Цель: развитие у детей быстроты реакции, обучение регулированию внимания и мышечной деятельности, в зависимости от складывающейся игровой ситуации.
24.	Зверюшки, наострите ушки (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей передавать образ животного в движении; содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели.
25.	Провожаем птиц в полет	Цель: упражнения в ходьбе, в беге с различными заданиями; вырабатывать ловкость и быстроту реакции на изменение в окружающей среде.
26.	Строевые упражнения	Цель: закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; обучение детей строиться самостоятельно в колонны, совершенствовании строевых упражнений в играх.
27.	Ледяные горошки (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнение в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение, соблюдать равновесие; упражнении в беге, в прыжках с препятствиями.
28.	Что мы делаем	Цель: выполнение с детьми общеразвивающих упражнений придуманных ими; ознакомление детей с понятиями «утро», «день», «вечер», «ночь»; обучение детей передаче воображаемых действий под музыкальное сопровождение.
29.	Доброе сердце	Цель: упражнение в ползании, лазанье, вырабатывании у детей осанки, развитие личностных качеств детей.
30.	Нас зовет футбольное поле (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей бегу в различных направлениях, в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг к другу.
31.	Посмотрим, скажем, сделаем	Цель: совершенствование у детей основных движений руками, ногами, туловищем.
32.	В городке веселых затей	Цель: обучение детей ориентировке на местности, умению быть организованными, проявлять ловкость и выносливость в играх.
33.	Давайте придумывать (проводится на спортивной площадке)	Цель: сохранение равновесия в упражнении с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове, на повышенной площади опоры, при ходьбе по линии; совершенствование изученных упражнений в равновесии в игровой форме.
34.	Давай потанцуем	Цель: обучение детей запоминанию последовательности плясовых движений; изменению темпа движения в соответствии с характером музыки; побуждение детей к импровизации танцевальных движений.
35.	Давайте придумывать	Цель: ознакомление детей с правилами поведения на улице в зимний период; упражнение в движениях на преодоление препятствий; совершенствование умений и навыков в упражнениях на равновесие.
36.	Давайте придумывать (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела в покое и движении, умение мягко приземляться в прыжках с высоты.
37.	Присмотрись	Цель: ознакомление детей с ходьбой, пригнувшись, крадучись, на носках; упражнение в беге с изменением направления движения по указанию воспитателя; совершенствование умения навыков

38.	Строевые упражнения	Цель: закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; продолжать обучать детей строиться самостоятельно в колонны.
39.	Зимовушка (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрое покрытие); умению детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи воли, с помощью упражнений на преодоление препятствий.
40.	Волшебная гостя.	Цель: упражнение в различных видах ритмичного бега и ходьбы; обучение детей акробатическим элементам, умениям и навыкам в лазании и перелезании.
41.	Снежки за окном	Цель: развитие ловкости рук в манипулировании с облегченными предметами; формирование умения и двигательных навыков в ловле облегченных предметов; воспитание самостоятельности в решении двигательных задач.
42.	На санках (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей катать друг друга на санках; ознакомление детей с играми и игровыми заданиями.
43.	Снежок мой дружок	Цель: ознакомление детей с правильным поведением в спортивном зале; упражнении в метании мешочков в цель.
44.	Музыкальные тарелочки	Цель: упражнение в различных видах ходьбы и бега под музыкальное сопровождение; закрепление движений рук на координацию, используя нетрадиционные предметы; обучение прокатыванию мячей между предметами.
45.	Комочки снега (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; упражнении в метании снежков в цель.
46.	Хоровод в Новый год	Цель: обучение детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами; упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развитие координационных способностей, используя нетрадиционные подходы.
47.	Зимние ступеньки	Цель: обучение детей ходьбе по скамейке, сохранять равновесие.
48.	Зимние забавы (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей со спортивным инвентарем, применяемым в зимних «видах спорта; использованию элементов отдельных спортивных игр, развлечениях и забавах.
49.	Хоровод под Новый год (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие силовой выносливости, используя различные ситуации в игровой деятельности; обучение ориентировке в пространстве, ходить и бегать крадучись.
50.	Зимушка-зима, спортивная пора	Цель: ознакомление детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; выработке умения и навыка самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.
51.	А за окном то дождь, то снег	Цель: ознакомление детей с загадками на зимнюю тему, различным движениям с клюшкой и шайбой, с доступными элементами акробатики.
52.	Вратарь (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с игрой «хоккей с шайбой на льду», показывая простейшие примеры и приемы бросков забрасывания предметов в ворота; организация упражнений в парах по теме.
53.	Прямая осанка	Цель: упражнение в ползании, лазанье, выработывании у детей осанки, развитие личностных качеств детей.

54.	Кто первый	Цель: ознакомление детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; упражнять в ловкости.
55.	Волшебные фанерки (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с играми - забавами, используя маленькие листы фанеры; развитие у детей умений приспособлять предмет к своим действиям; развитие координационных способностей у детей.
56.	Январь на дворе	Цель: обучение детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; развитие у детей гибкости в упражнениях по образному представлению.
57.	Январь на дворе	Цель: обучение детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; развитие у детей гибкости в упражнениях по образному представлению.
58.	Футбол на льду (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучение детей элементам спортивных упражнений в разных условиях, с разнообразными предметами; воспитание смелости, развитие приспособляемости организма.
59.	Прощание с январем	Цель: упражнение отдельных движений, разученных на занятиях в январе; закрепление умения и навыков детей при выполнении спортивных упражнений.
60.	Катаем снежный ком	Цель: упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.
61.	Снежные строители (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие ловкости; воспитание воли, настойчивости в решении творческих и двигательных задач.
62.	Поход в зимний лес	Цель: обучение прыжкам на двух ногах — упражнение «Достань до шишки»; броски малого мяча вверх двумя руками.
63.	Весёлый мяч	Цель: отбивание мяча правой и левой рукой на месте; ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой.
64.	Санки, саночки (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие силовых качеств; ознакомление с игровыми упражнениями на санках.
65.	Не задень и пролезь	Цель: разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии.
66.	Будь внимателен	Цель: разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию.
67.	Строим крепость (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнение в метании в цель; ознакомление детей с игровыми упражнениями при выполнении основного движения при метании в цель.
68.	Конек-горбунок	Цель: обучение детей внимательному наблюдению за движениями животных; формирование у детей доброго отношения к животным.
69.	Хорошее настроение	Цель: добиваться соответственного и сознательного выполнения движений детьми.

70.	Мы на месте не стоим, вращаемся и бежим (проводится на спортивной площадке)	Цель: развитие прыжковых способностей в игре «Кто быстрее»; упражнение в выполнении движений с длинной скакалкой, в ходьбе и беге, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
71.	Будь сильным	Цель: обучение детей упражнениям на тренажерах, упражнениям с набивными мячами; воспитание скоростносиловых качеств в подвижной игре «Кто скорее по дорожке».
72.	Традиции наших бабушек	Цель: знакомство детей с праздником «Пасха»; обучение детей выполнять упражнения с мячами.
73.	На зеленой травке, на лесной лужайке (проводится на спортивной площадке)	Цель: ознакомление детей с явлениями природы; упражнения в ходьбе на длинные дистанции; совершенствование навыков лазанья в соответствующих условиях.
74.	Через кочки	Цель: обучение детей ходьбе через предметы, сохранять равновесие.
75.	По камушкам	Цель: обучать прыжкам с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; переползание на животе по гимнастической скамейке.
76.	Кто дальше (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучать метание мешочков вдаль; перешагивание через бруски, справа и слева от него.
77.	Пролезь и не задень	Цель: упражнять в лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.
78.	Поймай мяч	Цель: ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке; перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.
79.	Поиграем вместе (проводится на спортивной площадке)	Цель: развивать внимание и ловкость в подвижных играх на улице.
80.	Сигнальщики	Цель: ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках; учить действовать по сигналу.
81.	Проползи	Цель: закреплять ползание по пластунски до обозначенного места.
82.	Попрыгунчики (проводится на спортивной площадке)	Цель: прыжки из обруча в обруч; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен.
83.	Весёлые ребята	Цель: ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой.
84.	Поймай обруч	Цель: учить прокатывать обруч друг другу; ознакомление с игровыми упражнениями.
85.	Сбей шишку (проводится на спортивной площадке)	Цель: метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
86.	Поднимись по лесенке	Цель: упражнять в лазанье по гимнастической стенке одним и разными способами; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.
87.	Ловкие ребята	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.
88.	Будьте здоровы (проводится на спортивной площадке)	Цель: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух); разучивание новой русской народной игры.
89.	Мяч в кольцо	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе

		по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.
90.	Пройди по канату	Цель: учить ходьбе по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.
91.	Лягушата (проводится на спортивной площадке)	Цель: повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
92.	Перебрось и поймай	Цель: упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
93.	Сбей кеглю	Цель: развитие глазомера, ловкости, внимания в спортивных играх с предметами.
94.	Беги быстрее (проводится на спортивной площадке)	Цель: продолжать обучать эстафетным играм.
95.	Прокати — не урони	Цель: развивать выносливость в беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
96.	С кочки на кочку	Цель: упражнять в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.
97.	Поиграем в бадминтон (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
98.	Слушай сигнал	Цель: построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу по сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.
99.	Не запутайся	Цель: ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке.
100.	Футбол на траве (проводится на спортивной площадке)	Цель: обучать элементам игры в футбол с мячом; развивать силу удара по мячу.
101.	Мяч в корзину	Цель: упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
102.	Перебрось мяч	Цель: повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
103.	Кто дальше (проводится на спортивной площадке)	Цель: разучить прыжок в длину с места; следить за техникой выполнения упражнения.
104.	Подпрыгни выше	Цель: разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель.
105.	Пройди парами	Цель: упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении.
106.	Забрось мяч (проводится на спортивной площадке)	Цель: упражнять в забрасывании мяча в корзину.
107.	Наперегонки	Цель: повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.
108.	Давайте поиграем	Цель: учить ловкости и внимательности в подвижных играх, действовать по сигналу; выполнять движения соответственно тексту.

