Приложение №46 к ООП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основной общеобразовательной программы дошкольного образования
по образовательной области: «Физическое развитие», вид деятельности: физическое развитие
на 2021-2022 учебный год

пятый год обучения

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области Физическое развитие вид деятельности: физическое развитие определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по виду деятельности физическое развитие для детей от 6 до 7 лет.

Программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др., и парциальных программ согласно основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ Чеховский детский сад.

Содержание предлагаемой программы способствует формированию эстетического отношения и художественно-творческому развитию детей в изобразительной деятельности.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Основная форма реализации данной программы – ООД – по 30 минут 3 раза в неделю. (в том числе 1 на свежем воздухе)

2. Цель и основные задачи:

Цель: укрепление здоровья, воспитание гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка.

Задачи:

-Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

3. Планируемые результаты освоения программы

– 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.
-Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
–Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

4. Тематический план

№	Тема	Цель, задачи
1	Занятие № 1	Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу.
2	Занятие № 2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
3	Занятие № 3 **	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
4	Занятие № 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию

5	Занятие № 5*	движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
6	Занятие № 6**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
7	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
8	Занятие № 8*	
9	Занятие № 9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
10	Занятие № 10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
11	Занятие № 11*	
12	Занятие № 12*	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
13	Занятие № 13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом
14	Занятие № 14*	
15	Занятие № 15*	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках
16	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию
17	Занятие № 17*	

		движений в упражнениях с мячом.
18	Занятие № 18**	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
19	Занятие № 19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
20	Занятие № 20*	
21	Занятие № 21**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом
22	Занятие № 22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
23	Занятие № 23*	
24	Занятие № 24**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча
25	Занятие № 25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом
26	Занятие № 26*	
27	Занятие № 27**	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
28	Занятие № 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
29	Занятие № 29*	

30	Занятие № 30**	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
31	Занятие № 31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
32	Занятие № 32*	
33	Занятие № 33**	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом
34	Занятие № 34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие
35	Занятие № 35*	
36	Занятие № 36**	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
37	Занятие № 37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
38	Занятие № 38*	
39	Занятие № 39**	Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
40	Занятие № 40	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом
41	Занятие № 41*	

42	Занятие № 42**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
43	Занятие № 43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
44	Занятие № 44*	
45	Занятие № 45**	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
46	Занятие № 46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие
47	Занятие № 47*	
48	Занятие № 48**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность
49	Занятие № 49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
50	Занятие № 50*	
51	Занятие № 51**	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
52	Занятие № 52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
53	Занятие № 53*	
54	Занятие № 54**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея;

		игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
55	Занятие № 55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
56	Занятие № 56*	
57	Занятие № 57**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
58	Занятие № 58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
59	Занятие № 59*	
60	Занятие № 60**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
61	Занятие № 61	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер
62	Занятие № 62*	
63	Занятие № 63**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками
64	Занятие № 64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
65	Занятие № 65*	
66	Занятие № 66**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

67	Занятие № 67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания
68	Занятие № 68*	
69	Занятие № 69**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой
70	Занятие № 70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
71	Занятие № 71*	
72	Занятие № 72**	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
73	Занятие № 73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом
74	Занятие № 74*	
75	Занятие № 75**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
76	Занятие № 76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
77	Занятие № 77*	
78	Занятие № 78**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом
79	Занятие № 79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре
80	Занятие № 80*	

81	Занятие № 81**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
82	Занятие № 82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки
83	Занятие № 83*	
84	Занятие № 84**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом
85	Занятие № 85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
86	Занятие № 86*	
87	Занятие № 87**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками
88	Занятие № 88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
89	Занятие № 89*	
90	Занятие № 90**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
91	Занятие № 91	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии
92	Занятие № 92*	
93	Занятие № 93**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
94	Занятие № 94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
95	Занятие № 95*	
96	Занятие № 96**	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

97	Занятие № 97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
98	Занятие № 98*	
99	Занятие № 99**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
100	Занятие № 100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
101	Занятие № 101*	
102	Занятие № 102**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
103	Занятие № 103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
104	Занятие № 104*	
105	Занятие № 105**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.
106	Занятие № 106	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках через короткую скакалку; отрабатывать бросок мяча друг другу и ловлю его после отскока от пола .Учить рассчитывать силу броска, развивать глазомер.
107	Занятие № 107	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы, развивать равновесие.

108	Занятие № 108**	Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увёртыванием.
109-110	мониторинг	

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

5.1. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Е.А. Мартынова И.А. Давыдова	«Физическое развитие. Планирование по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство	Волгоград: Учитель 2017 г.
Дополнительная литература:		
Е.И.Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе	Волгоград: Учитель, 2011 г.

5.2. Спортивное оборудование

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	3	**8**	канаты	3
2	кольцеброс	1	**9**	мешочки с песком 200 гр.	15
3	обручи большие	30	**10**	ленты цветные	20
4	обручи малые	30	**11**	кегли	20
5	скакалки	12	**12**	мат малый	4
7	мячи малые	12			