

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 78
Е.Э. Блинова
Приказ № 515-о от 01.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**адаптированной образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Калининграда детского сада № 78
по образовательной области: «Физическое развитие»
(физическое развитие)**

(для детей 6-7 лет)

Разработчики: инструктора по физической культуре Голубева Е. Г., Блинова М. В.

Калининград
2024

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено 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.

Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

Основная форма реализации данной программы –НОД - 3 раза в неделю по 30 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

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

Задачи:

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

- 1) обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и
- 2) выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- 3) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- 4) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- 5) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- 6) формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- 7) 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;
- 8) 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 освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

3. Тематический план

Период	Содержание
сентябрь	
1 неделя	Построение. Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на две ноги через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Подвижная игра «Кто скорее к флажку?».
2 неделя	Ходьба и бег «змейкой». Подлезание под шнур. Прыжки на двух ногах, с разбега. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
3 неделя	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Ползание на животе, лазание на гимн. стенке. Бросание мал. мяча вверх. Игра «Жмурки».
4 неделя	Перестроение в колонну по три. Игровые задания. Эстафеты.
октябрь	
1 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой». Ходьба по гимн. скамейке. Прыжки через шнур.

	Бросание мал. мяча вверх и ловля 2 руками. Подвижная игра «Стоп».
2 неделя	Ходьба и бег между линиями. Пролезание через обруч. Прыжки с высоты 40 см. Отбивание мяча 1 рукой на месте. Игра «Дорожка препятствий».
3 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой». Ведение мяча. Ползание по гимн. скамейке. Игра «Охотники и утки».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
ноябрь	
1 неделя	Ходьба «змейкой» , врассыпную , между предметами. Ходьба по канату боком. Подскоки на месте. Прыжки через шнуры. Игра «Перелет птиц».
2 неделя	Ходьба и бег «змейкой», с ускорением. Прыжки через скакалку. Прокатывание обруча. Игра «Мышеловка».
3 неделя	Ходьба и бег с приседаниями, с преодолением препятствий. Метание Ходьба по гимн. скамейке Подлезание под скамейку прямо. Игра «Рыбак и рыбаки».
4 неделя	Бег врассыпную, между предметами. Игровые задания. Эстафеты.
декабрь	
1 неделя	Лазание по лестнице-стремянке. Забрасывание мяча в корзину. Бег со сменой темпа. Игра «Ловля обезьян».
2 неделя	Ходьба с выполнением движений руками. П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. Прыжки в высоту через резинку. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Перемени предмет».
3 неделя	Ритмическая гимнастика.

	Игры с мячом. Прыжки на 2 ногах. Ходьба с перешагиванием. Игра «Два мороза».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
январь	
1 неделя	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. ОРУ с кольцами Прыжки из кружка в кружок. Игра «Кто скорее до флажка».
2 неделя	Ползания, переползания через скамейку. Прыжки через резинку. Бросание мяча из-за головы. Игры с кольцами «Ловишки с ленточкой».
3 неделя	Прыжки на месте с доставанием предметов. ОРУ с гимнастическими палками. Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
4 неделя	Игровые задания Эстафеты.
февраль	
1 неделя	Упражнения в равновесии : ходьба по скамье. Подбрасывание и ловля мяча. Ползание по наклонной скамье. Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). Игра «Не попадись».
2 неделя	Бег с ускорением. Ползание по наклонной скамье. Ходьба и бег с изменением темпа. Прыжки через 4-6 линий поочередно. Игра «Ловишка».
3 неделя	Прокатывание мяча. Медленный бег до 1,5 мин. Повороты, переступая на месте. Прыжки через мягкие препятствия.
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
март	
1 неделя	Прыжки в длину с места. Броски мяча с отскоком, ловля.

	Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). Бросание мягкого предмета. Игра «Кто быстрее к флажку?»
2 неделя	Бросание мяча двумя снизу, ловля. П. и З.: прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). Игра «Горелки».
3 неделя	Перелезание через бревно. Ритмическая гимнастика. Прыжки вокруг предмета. Игра «Жмурки»
4 неделя	Игровые задания Эстафеты
апрель	
1 неделя	Упражнения на равновесие. Бег с ускорением. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ловля обезьян».
2 неделя	Бег «змейкой» между препятствий. Ходьба в равновесии. Прыжки в длину с места. Метание резинового мяча. Игра «Прыгни-присядь».
3 неделя	Влезание на гимнастическую стенку. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. Бег наперегонки. Прыжки со скакалкой. Игра «Охотники и утки».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
май	
1 неделя	Прыжки в длину с разбега. Отбивание мяча. Упражнения на равновесие. Ползание под дугами. Игра «Мышеловка».
2 неделя	Отбивание мяча одной рукой поочередно. П. и З.: прыжки в длину с разбега. Бросание мяча через сетку. Игра «Лодочники и пассажиры».
3 неделя	Бег наперегонки. Бросание мяча через сетку.

	Игра «Прыгни-присядь».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.

4. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей.

Коррекционная работа инструктора по физической культуре

Содержание работы	Формы коррекционной работы	Периодичность
Мониторинг физического развития	индивидуальная работа	2 раза в год
Индивидуальная работа по развитию основных видов движений и физических качеств	индивидуальная работа	В течение НОД
Профилактическая работа	Фронтально	В течение НОД
Взаимодействие с педагогами	Консультации	В течение года
Создание предметно-развивающей среды по физическому развитию		В течение года
Взаимодействие с медицинскими учреждениями	Осмотр детей медицинской сестрой	В течение года

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

5.1. Материально-техническое обеспечение Программы Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал (корпус 1)	50,7
2.	Физкультурный зал (корпус 2)	50
3.	Спортивная площадка	140
4.	Спортивная площадка	120
5.	Площадка «Футбол»	100
6.	Спортивные уголки на группах	9

5.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999 г.
Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст.	М.: «ВЛАДОС», 2001 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель, 2009 г.

Спортивное оборудование физкультурных залов

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	4	13	дуги для подлезания	2
2	гимнастическая стенка	3	14	баскетбольное кольцо	2
3	ребристая доска	2	15	канаты	4
4	кольцеброс	1	16	мешочки с песком 200 гр.	60
5	обручи большие	30	17	ленты цветные	20
6	обручи малые	30	18	кегли	40
7	скакалки	30	19	мат малый	4
8	мячи большие	40	20	мягкие модули	2
9	мячи средние	20	21	теннисные ракетки	12
10	мячи малые	30	22	футбольные ворота	2
11	набивные мячи	20	23	тоннель	4
12	гимнастические палки	60	24	тачки для эстафет	2

5.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	картотека к основным видам движений	2
2	картотека подвижных игр	2
3	картотека утренней гимнастики	2
4	атрибуты к подвижным играм	