ПРИНЯТО:

на педагогическом

совете Протокол № 1

от 30 августа 2019 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 75

_____С.М. Коркина

Приказ № 63 от « 30 » августа 2019 г.

Рабочая программа дополнительного образования

«Физическая культура для малышей» на 2019-2020 учебный год

муниципального бюджетного дошкольного образовательного

учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 75»

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Гобелкова Е.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании Федерального Закона Российской Федерации ,Федеральный закон Российской Федерации от 10.01. 2013г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013г.), санитарно-гигиенических требованиях к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13. Лицензия на право ведения образовательной деятельности, («19» августа 2015 г. N° 0003182) ; Устав МБДОУ города Ростова -на-Дону детский сад № 75 .

Направленность: «Физическое развитие»

Образовательная программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями самих образовательных областей. Содержательные связи между областями «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность» позволяют педагогу интегрировать образовательное содержание, что обеспечивает целостность и единую направленность образовательного процесса. Образовательный процесс организуется так, что при решении задач образовательной области «Физическая культура» решаются задачи образовательных областей «Здоровье» и «Безопасность». Задачи этих областей осуществляются не только в процессе развивающих образовательных ситуаций и специфических игр, упражнений, заданий, но и при организации всех видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно - исследовательской, чтения и т.д.).

Работа по освоению образовательной области «Физическая культура» требует от педагога особой компетентности, ведь он имеет дело с чрезвычайно пластичным, ранимым и быстро развивающимся организмом ребенка. В то же время важно учитывать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на третьем году жизни весьма ограниченны. В связи с этим важно грамотно организовать накопление ребенком двигательного опыта, учитывая физиологические, психические особенности. На третьем году жизни происходит освоение простейших жизненно важных движений, которые малыш способен выполнять в реальных жизненных условиях. **Основные задачи программы:**

содействовать гармоничному физическому развитию детей;

способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;

развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основными методами выступают:

игровые упражнения; подвижные игры; выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты:

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;

-сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

-уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга;

сохранять равновесие;

- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое; -

уметь ползать на четвереньках, спрыгивать с высоты и подпрыгивать.

Методичекое пособие.

Оборудование: мячи, султанчики, погремушки, платочки ,скакалки.

Литература.

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада / С. Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 1987.

Основной общеобразовательной программой дошкольного образования является образовательная программа **"От рождения до школы"** под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильева.

Содержание программы по физической культуре.

Дата	Тема	Объем в часах	Примечание
01.09 2018	Знакомство с залом. (Лайзане С. Я., стр. 7778)	1 час	
02.09.2018	Знакомство с мячом	1 час	
04.09.2018	Знакомство с оборудованием. Лайзане С. Я.,стр. 77-78)	1 час	
08.09.2018	Ходить и бегать, меняя направления на сигнал. Развивать умение ползать. (Лайзане С. Я. , стр. 78-79)	1 час	
09.09.2018	Ходить и бегать, меняя направления на сигнал.	1 час	
11.09.2018	Ходить и бегать, меняя направления на сигнал. Развивать умение ползать. (Лайзане С. Я. , стр. 78-79)	1 час	

15.09.2018	Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу и развивать внимание. (Лайзане С. Я. , стр. 78-79)	1 час	
16.09.2018	Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега	1 час	
18.09.2018	Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу и развивать внимание. (Лайзане С.	1 час	

	Я. , стр. 78-79)		
22.09.2018	Ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Лайзане С. Я. , стр. 80)	1 час	
23.09.2018	Развивать умения соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега	1час	
25.09.2018	Ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.(Лайзане	1 час	

	С. Я. , стр. 80)		
29.09.2018	Подлезать под веревку, развивать умение бегать в определенном направлении.(Лайзане С. Я. , стр. 80)	1 час	
30.09.2018	Ходить по ограниченной поверхности, бросать вдаль правой и левой рукой	1час	
02.10.2018	Лазание по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия. (Лайзане С. Я. , стр. 81)	1 час	
06.10.2018	Ходьба по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, катание мяча друг другу. (Лайзане С. Я. , стр. 81)	1 час	
07.10.2018	Ходить по ограниченной поверхности, бросать вдаль правой и левой рукой	1 час	

09.10.2018	Прыжки вперед на двух ногах, бросание в горизонтальную цель. (Лайзане С. Я. стр. 83)	1 час	
13.10.2018	Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. (Лайзане С. Я. стр. 84)	1 час	

14.10.2018	Прыжки вперед на двух ногах, бросание в горизонтальную цель.	1 час	
16.10.2018	Прыжки в длину с места. Метание вдаль из-за головы. (Лайзане С. Я. стр. 85)	1 час	
17.10.2018	Бросание мяча вдаль изза головы двумя руками.	1 час	
20.10.2018	Ходьба парами в определенном направлении. Бросать мяч вдаль от груди. (Лайзане С. Я. стр. 87)	1 час	
21.10.2018	Бросать мяч вдаль от груди.	1 час	
23.10.2018	Ходьба по наклонной доске. Метание вдаль от груди. (Лайзане С. Я. стр. 88)	1 час	
27.10.2018	Бросать и ловить мяч. Ходьба по наклонной доске. (Лайзане С. Я. стр. 89)	1 час	
28.10.2018	Метание вдаль от груди	1 час	
30.10.2018	Ходьба парами в определенном направлении. Бросать мяч вдаль от груди. (Лайзане С. Я. стр. 87)	1 час	
03.11.2018	Прыжки в длину с места. Бросание вдаль правой и левой рукой. . (Лайзане С. Я. стр. 89)	1 час	

10.11.2018	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ползание на четвереньках. (Лайзане С. Я. стр. 90)	1 час	

11.10.2018	Бросание вдаль правой и левой рукой.	1 час	
13.11.2018	Ходьба в разных направлениях , бросание мяча вдаль правой и левой рукой. (Лайзане С. Я. стр. 91)	1 час	
17.11.2018	Подлезание под рейку. Прыжки с места на двух ногах. (Лайзане С. Я. стр. 92)	1 час	
18.11.2018	Ходьба в разных направлениях , бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1 час	
20.11.2018	Бросание в горизонтальную цель умение ходить по кругу. (Лайзане С. Я. стр. 93)	1 час	
24.11.2018	Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мячей под дугу. (Лайзане С. Я. стр. 94)	1 час	
25.112018	Бросание в горизонтальную цель умение ходить по кругу.	1 час	
27.11.2018	Прыжки в длину с места. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (Лайзане С. Я. стр. 94)	1 час	
01.12.2018.	Бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. (Лайзане С. Я. стр. 99)	1час	
02.12.2018	Прыжки в длину с места.	1 час	
04.12.2018.	Ходьба по наклонной	1час	

	доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч.(Лайзане С. Я. стр. 100)		
08.12.2018.	Бросание на дальность, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления.(Лайзане С. Я. стр. 101)	1час	
09.12.2018	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч	1 час	
11.12.2018.	Лазание по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места. (Лайзане С. Я. стр. 101).	1час	
15.12.2018.	Ходьба в колонне по одному, бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой. (Лайзане С. Я. стр. 102).	1час	
16.12.2015	Лазание по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места	1 час	
18.12.2018.	Подлезание под верёвку, бросание на дальность из-за головы. (Лайзане С. Я. стр.103).	1час	
22.12.2018.	Прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске. (Лайзане С. Я. стр. 104)	1час	
23.12.2018	Прыжки в длину с места, ходьба по наклонной доске.	1 час	

25.12.2018.	Ползание по гимнастической скамейке, бросание вдаль правой и левой рукой. (Лайзане С. Я. стр. 104).	1час	
29.12.2018.	Катание мяча, лазание	1час	

	по гимнастической стенке.(Лайзане С. Я. стр. 105)		
30.12.2018	Бросание на дальность, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления	1 час	
12.01.2019	Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползание по гимнастической скамейке .(Лайзане С. Я. стр. 106).	1час	
13.01.2019	Бросание на дальность, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления	1 час	
15.01.2019.	Ходьба и бег в колонне по одному, метание в горизонтальную цель правой и левой рукой,.(Лайзане С. Я. стр. 106)	1час	
19.01.2019	Прыжки в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку.(Лайзане С. Я. стр107)	1час	
20.01.2019	Бросание в горизонтальную цель правой и левой	1 час	

	рукой		
22.01.2019	Метание на дальность правой и левой рукой, ходьба по наклонной доске.(Лайзане С. Я. стр. 107)	1час	
26.01.2019.	Бросание в горизонтальную цель, прыжки в длину с места.(Лайзане С. Я. стр. 112)	1час	
27.01.2019	Метание на дальность	1 час	

	правой и левой рукой		
29.01.2019.	Прыжки с высоты, ходьба по гимнастической скамейке.(Лайзане С. Я. стр. 113)	1час	
02.02.2019.	Катание мяча друг другу, бросание на дальность из-за головы.(Лайзане С. Я. стр. 115)	1час	
03.02.2019	Прыжки с высоты	1 час	
05.02.2019.	Катание мяча в цель, бросание на дальность из-за головы.(Лайзане С. Я. стр. 116)	1час	
09.02.2019.	Ползание и подлезание под рейку, прыжки в длину с места.(Лайзане С. Я. стр. 117)	1час	
10.02.2019	Катание мяча в цель	1 час	

12.02.2019.	Бросание в цель, прыжках в длину с места.(Лайзане С. Я. стр.117)	1час	
16.02.2019	Ползание по гимнастической скамейке, бросание вдаль правой и левой рукой.(Лайзане С. Я. стр.121)	1час	
17.02.2019	Бросание вдаль правой и левой рукой	1 час	
24.02.2019	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1час	
26.02.2019	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч.(Лайзане С. Я. стр. 122)	1 час	
01.03.2019	Метание на дальность правой и левой рукой, катание мяча в ворота. .(Лайзане С. Я. стр. 123)	1час	

02.03.2019	Бросание в цель	1 час	
04.03.2019	Ходьба по гимнастической скамейки и спрыгивание с нее. Метание в даль изза головы.(Лайзане С. Я. стр. 124)	1час	
09.03.2019	Метание в даль из-за головы	1 час	
11.03.2019	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, метание вдаль правой и левой рукой. .(Лайзане С. Я. стр. 125)	1час	

15.03.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и подлезание под нее..(Лайзане С. Я. стр. 126)	1час	
16.03.2019	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1 час	
18.03.2019	Метание вдаль одной рукой, прыжки в длину..(Лайзане С. Я. стр. 127)	1час	
22.03.2019	Бросать и ловить мяч, ходьба по наклонной доске и ползание на четвереньках..(Лайзане С. Я. стр. 128)	1час	
23.03.2019	Метание вдаль одной рукой	1 час	
25.03.2019	Прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке..(Лайзане С. Я. стр. 128)	1час	
29.03.2019	Спрыгивание с высоты и метание в горизонтальную цель..(Лайзане С. Я. стр. 129)	1час	

30.03.2019	Метание на дальность правой и левой рукой, катание мяча в ворота	1 час	
01.04.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, бросание мяча.(Лайзане С. Я. стр. 130)	1час	

05.04.2019	Прыжки в длину с места и метание в горизонтальную цель.(Лайзане С. Я. стр. 131)	1час	
06.04.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, бросание мяча	1 час	
08.04.2019	Метание вдаль из-за головы, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.(Лайзане С. Я. стр. 133)	1час	
12.04.2019	Бросание мяча вверх и вперед, ходьба по наклонной доске.(Лайзане С. Я. стр. 133)	1час	
13.04.2019	Метание вдаль из-за головы	1 час	
15.04.2019	Метание вдаль одной рукой, прыжки в длину с места.(Лайзане С. Я. стр. 134)	1час	
19.04.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, бросание мяча друг другу.(Лайзане С. Я. стр. 135)	1час	
20.04.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, бросание мяча	1 час	
22.04.2019	Ползание по гимнастической скамейке, метание вдаль от груди .(Лайзане С. Я.	1час	

	стр. 136)		

26.04.2019	Метание в горизонтальную цель, ходьба по наклонной доске.(Лайзане С. Я. стр. 137)	1час	
27.04.2019	Метание в горизонтальную цель	1 час	
29.04.2019	Ходьба по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и подлезание под нее..(Лайзане С. Я. стр. 126)	1час	
04.05.2019	Ходьба по гимнастической скамейке	1 час	
06.05.2019	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину...(Лайзане С. Я. стр. 138)	1час	
10.05.2019.	Метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу.(Лайзане С. Я. стр. 139)	1час	
11.05.2019	Метание в горизонтальную цель, ходьба по наклонной доске		
13.05.2019	Метание вдаль одной рукой, ходьба по гимнастической скамейке..(Лайзане С. Я. стр. 140)	1час	
17.05.2019	Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу.(Лайзане С. Я. стр. 141)	1час	
18.05.2019	Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу		

20.05.2019	Бросание мяча друг другу, ходьба по	1час	
	гимнастической скамейке , спрыгивание с нее .(Лайзане С. Я. стр. 142)		
24.05.2019	Катание мяча , ползание по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее в глубину.(Лайзане С. Я. стр.143)	1час	
25.05.2019	Прыжки в длину с места, катание мяча друг другу	1 час	