

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №292»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по реализации направления  
**«Физическое развитие»**  
по программе «От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой  
(Э.Я. Степаненковой, Е.И. Пензулаевой)  
(дети 4-5 лет, средняя группа № 2)

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Коржова М.В.

г. Ростов-на-Дону  
2021 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- **Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации.
- **Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- **Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155** «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- **Санитарными правилами СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- **Уставом** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 292»
- **Образовательной программой** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 292».

Данная рабочая программа направлена на достижение поставленной

**цели:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

**Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование нравственно волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей; способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные задачи** направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Предполагаемые результаты:**

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;
- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

#### **Принципы реализации данной программы**

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);

- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);

- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;

- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

## **Формы работы с детьми**

- НОД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

## **Структура занятий**

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## **Виды организации деятельности по физической культуре**

**Занятие тренировочного типа** - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Сюжетные занятия**- любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

**Игровые занятия** - занятие состоит из игр разной подвижности.

**Комплексные занятия** - с элементами познавательной - речевой деятельности.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

## **Организация выполнения основных видов движения**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## **Методы и приемы обучения**

### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **Условия реализации рабочей программы**

В дошкольном учреждении имеется спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, игровая площадка.

## **Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические.

- Оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.

- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцобросы, мешочки, мячи разных размеров.

- Оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты.

- Оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки.

- Оборудование для спорт. игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.

ТСО:

- секундамер;
- рулетка;
- свисток;
- музыкальный центр;
- мультимедиапроектор;
- микшер-усилитель;
- колонки;
- микрофон;

## **Планируемые результаты освоения Программы:**

### **К пятилетнему возрасту**

- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны 4
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- выполняет действия по сигналу, соблюдая дистанцию во время построения, передвижения;
- умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
- умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве;
- в прыжках в длину и в высоту с места умеет сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие;
- умеет прыгать через короткую скакалку;
- умеет кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

### **Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год 3-4-неделя октября и 1-2 неделя апреля.

### Организационные условия

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	108
1 час	4 часа	36 часов

Продолжительность НОД для детей средней группы составляет 20 минут в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13.

Третье занятие проводится на улице в виде подвижных игр.

## Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Объем в часах	Примечания
<p>Сентябрь 2</p> <p>6, 9</p> <p>13, 16</p> <p>20, 23</p> <p>27, 30</p>	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную; в прокатывании мяча; в лазании под шнур.</p> <p>Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.</p>	<p>1ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p>	
<p>Октябрь 4, 7</p> <p>11, 14</p> <p>18, 21</p> <p>25, 28</p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе при повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу. Повторить ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p> <p>2ч</p>	
<p>Ноябрь 1</p> <p>8, 11</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках;</p>	<p>1ч</p> <p>2ч</p>	



15, 18	в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловли его двумя руками. Повторить ползание на высоких четвереньках.	2ч	
22, 25	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранения устойчивого равновесия.	2ч	
29	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1ч	
Декабрь			
6, 9	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2ч	
13, 16	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	2ч	
20, 23	Упражнять в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.	2ч	
27, 30	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге. Повторить упражнение в равновесии.	2ч	
Январь			
10, 13	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшено площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	2ч	
17, 20	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	2ч	
24, 27	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2ч	
Февраль			

7, 10	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	2ч	
14, 17	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Повторить задание в прыжках.	2ч	
21, 24	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках из обруча в обруч.	2ч	
28,3	Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с изменением направлением движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	2ч	
Март 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1ч	
7, 10	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места; в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег в рассыпную.	2ч	
14, 17	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге с выполнением задания; в ползании на животе по скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	2ч	
21,24	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу. Повторить ползание по скамейке «по-медвижьби»; упражнения в равновесии и прыжках.	2ч	
28,31	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2ч	
Апрель 4, 7	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.	2ч	
11, 14	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное И.П. в прыжках в длину с места.	2ч	
18, 21	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.	2ч	
25, 28	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.		

	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2ч	
Май 2, 5	Упражнять в ходьбе парами; устойчивости равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места.	2ч	
12, 30	Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу со сменой ведущего.	2ч	
16,19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель.	2ч	
23, 26	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.	2ч	
Итого		72ч	

### Методическое обеспечение программы

- Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: От рождения до школы.  
Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа для занятий с детьми 4-5 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2013.
- Степаненко Э.Я.: Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.

### Наглядно-дидактические пособия.

- Летние виды спорта.-Изд. «Страна фантазий», 2003.
- Зимние виды спорта-Изд. «Страна фантазий», 2003.
- Серия «Рассказы детям о...»:
- об Олимпийских играх- М., Мозаика-Синтез, 2014.
  - об Олимпийских чемпионах- М., Мозаика-синтез, 2013.

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)  
[www.apcards.ru](http://www.apcards.ru)  
[maam.ru](http://maam.ru)  
<http://eor-np.ru>  
[Pedsovet.su](http://Pedsovet.su)  
[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)