

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Калининграда
центр развития ребенка – детский сад №116

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116
И.В. Первухина
Приказ от «25» августа 2022 № 119

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
образовательная область:
«Физическое развитие»
вид деятельности: «Физическое развитие»
для детей 4-5 лет (средний возраст)

Объем программы: 30 часов

Разработчик:
инструктор по физической культуре Дрокова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета №1
протокол № 1 от «25» августа 2022 г.

г. Калининград

1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел программы Детство Т.И. Бабаевой и разработанный раздел ООП МАДОУ ЦРР д/с №116, с учетом ФГОС ДО.

Данная образовательная программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками среднего возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой, побуждение к проявлению его духовных начал ставится во главу угла этой программы.

Программа рассчитана на детей пятого года жизни. Основной формой работы является ОД по физической культуре:

- сюжетного типа;
- игрового типа;
- ОД на природе.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

2. Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе

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

2.2 Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.

2.3. Место (роль) программы в образовательном процессе

Рабочая программа «Физическое развитие средней группе ДОУ» является одним из направлений ООП. Может быть интегрирована с различными образовательными областями и видами деятельности: «Здоровье», «Безопасность», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате овладения программой ребенок должен:

- гармонично физически развиваться, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость,
- уверенно и активно выполнять основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентироваться в пространстве,
- проявлять интерес к разнообразным физическим упражнениям, действовать с различными физкультурными пособиями, проявлять настойчивость для достижения хорошего результата и потребность в двигательной активности,
- переносить освоенные упражнения в самостоятельную разнообразную двигательную деятельность

4. Объем программы и виды образовательной работы

Таблица 1

Наименование разделов и дисциплин	Общий объем	Непосредственная образовательная деятельность (час.)
-----------------------------------	-------------	--

		Всего	теоретические	практические
	30	30	6,2	23,8
I. Ориентация детей в образовательной области	0,5	0,5	0,5	-
II. Организация опыта освоения образовательной области	28	28	5,6	22,4
III. Диагностика физического развития	1,5	1,5	0,1	1,4

5. Содержание программы

5.1. Разделы, темы и виды непосредственной образовательной деятельности (тематический план)

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Номер темы	Количество часов		
			всего	Теоретические	Практические
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 1	Тема 1	0,5	0,5	-
2.	Раздел 2	Тема 2	0,5	0,1	0,4
		Тема 3	3	0,6	2,4
		Тема 4	0,5	0,1	0,4
		Тема 5	1,8	0,4	1,4
		Тема 6	2,5	0,5	2,0
		Тема 7	1,6	0,3	1,3
		Тема 8	2,5	0,5	2,0
		Тема 9	3,4	0,7	2,7
		Тема 10	3,2	0,6	2,6
		Тема 11	0,5	-	0,5
		Тема 12	0,5	0,1	0,4
		Тема 13	5,6	1,2	4,4
		Тема 14	2,4	0,5	1,9
		3.	Раздел 3		1,5
ИТОГО			30	6,2	23,8

5.2. Содержание разделов образовательной программы

Раздел 1. « Ориентация детей в образовательной области»

Теор.–0,5 часа.

Тема 1. (0,5 часа: 0,5 т.). Теоретические сведения.

Раздел 2.

Тема 2. (0,5 часа: 0,1 т.,0,4 пр.). Порядковые упражнения(построения и перестроения, повороты в движении).

Тема 3. (3 часа: 0,6 т.,2,4 пр.). ОРУ (с предметами и без предметов), в различных и.п.

Тема 4. (0,5 часа: 0,1 т., 0,4 пр.). ОВД (общие сведения).

Тема 5. (1,8.часа: 0,4 т., 1,4 пр.). ОВД (ходьба, виды ее).

Тема 6. (2,5 часа: 0,5 т., 2,0пр.). ОВД (бег).

Тема 7. (1,6 часа: 0,3 т., 1,3 пр.). ОВД (прыжки).

Тема 8. (2,5 часа: 0,5 т., 2,0 пр.). ОВД (метание и.п., замах).

Тема 9. (3,4 часа: 0,7 т., 2,7 пр.). ОВД (лазание чередующим шагом).

Тема 10. (3,2 часа: 0,6 т., 2,6 пр.). ОВД (ходьба и упражнения в равновесии).

Тема 11. (0,5 часа: 0,5 пр.). Гимнастика.

Тема 12. (0,5 часа: 0,1 т., 0,4 пр.). Спортивные упражнения: катание на велосипеде, катание на санках, хождение на лыжах.

Тема 13. (5,6 часа: 1,1 т., 4,5 пр.). Подвижные игры: с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей.

Тема 14. (2,4 часа: 0,4 т., 2,0 пр.). Ритмические движения: танцевальные позиции, элементы народных танцев, ритм и темп движения.

Раздел 3.

Тема 15. (1,5 часов: 0,1 т., 1,4 пр.). Диагностика:

5.3. Виды диагностики (начальный, промежуточный, итоговый этап):

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Выявленные в ходе диагностики характеристики позволяют:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Таблица 3

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, изд-во, год издания	Вид, гриф	Кол.экз
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. и др	«Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 год	Программа	1
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	«Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011	Научно-методическое пособие	1
3	Т.С. Грядкина. СПб;	Образовательная область Физическая культура	«Детство-Пресс», 2012г	методическое пособие	1

6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 4

№	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство,	Вид издания,	Кол-
---	----------	----------	----------------------	--------------	------

п/п			год издания, кол-во стр.	гриф	во экз.
1.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе	Танцевально- игровая гимнастика в детском саду.	С-П, Детство- пресс 2010.	Методическое пособие	1
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на прогулке.	С-П, Детство- пресс, 2011г.	Методическое пособие	1
3.	Н.А. Мелехина.	Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей в ДОУ.	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
4	Н.Б. Муллаева	Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2010г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическое пособие	1
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно-методическое пособие	1
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическое пособие	1

6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

6.2. 1. Наглядный материал

Таблица 6

Картины, картинки, силуэтные фигурки, муляжи	Модели, сигнальные карточки	Литература для детей
1.Серии картинок: <ul style="list-style-type: none"> • «Малыши- крепыши» • «Закаливание и физкультура» 2. Спортивное оборудование. 3. Игры: «Пройди по следам» «Собери цветы» «Цветы- ориентиры» «Веселые ладошки»	1. Карточки с изображением упражнений 2. Карточки по подвижным играм, по основным видам движений. 3. Атрибуты к подвижным играм 4. Схемы выполнения танцевальных движений	1. Энциклопедии 2. Детская художественная литература. 3. Хрестоматии.

6.2.2. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
Видео фильм	Кино фильм	Слайды	аудио- пособие	
			+	«Ритмическая мозаика» А.В. Буренина
			+	«Танцуй, малыш» Ч.1,2 Т.Суворова
			+	«Спортивные олимпийские танцы» Т.Суворова

			+	Танцевальная ритмика для детей
			+	Мартовские мелодии
			+	Мелодии для релаксации
			+	Сборник танцевально- классической музыки

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Специализированные учебные помещения и участки**

Таблица 7

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	45	15
2.	Спортивная площадка	300	60
3.	Спортивная площадка	50	25
4.	Площадка «Футбол»	60	10
5.	Спортивные уголки на группах	6x1	30

8.Календарный учебный план

Сентябрь

- 1 неделя – 1. Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой водящего.
2. Ходьба обычная, на носках, на пятках.
3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.
4. Катание мяча в парах.
5. Подвижная игра «Цветные автомобили».
- 2 неделя – 1. Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа.
2. Лазание на четвереньках.
3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.
4. Подвижная игра «Найди свою пару».
- 3 неделя – 1. Ходьба в полуприседе, с поворотами.
2. Прыжки с хлопками над головой, за спиной.
3. Катание мяча обруча между предметами.
4. Игра «Совушка».
- 4 неделя – 1. Перешагивания через препятствия (15-20 см).
2. Бег между линиями расстояние (30-90 см).
3. Медленный бег до 2 мин.
4. Подвижная игра «День и ночь».

Октябрь

- 1 неделя – 1. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см).
2. Перестроение в звенья на ходу.
3. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м).
4. Ползание на четвереньках на полу.
5. Подвижная игра «Бегите ко мне».
- 2 неделя – 1. Ходьба с высоким подниманием бедра.
2. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м), по скамейке на животе.
3. Прыжки в глубину спрыгивание с высоты 25 см.
4. Бросание мяча вверх и ловля.
5. Игра «Кто скорее добежит до флажка».
- 3 неделя – 1. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.
2. Отбивание мяча (2-3 раза подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля.
4. Игра «Воробышки».
- 4 неделя – 1. Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см.
2. Катание и бросание в парах, сидя.
3. ОРУ с флажками.
4. Игра «Цветные автомобили».
- 5 неделя – 1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.
2. ОРУ с кольцами.
3. Прыжки из кружка в кружок.
4. Игра «Часики».

Ноябрь

- 1 неделя – 1. Ходьба с предметами в руках, на голове.
2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками.
3. Прыжки в длину с места (50-70 см.).
4. Катание мяча в парах.
5. Игра «Обезьянки».
- 2 неделя – 1. Ходьба и бег «змейкой» между предметами.
2. Метание мешочка в вертикальную цель (1 м).
3. Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками.
4. Игра «Найди себе пару».
- 3 неделя – 1. Ходьба и бег с приседаниями.

- 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).
 - 3.Бросание мяча вверх и ловля его (3-4раза подряд).
 - 4.Подлезание под препятствия прямо и боком.
 - 5.Игра «Мы – веселые ребята».
- 4 неделя – 1.Бег между линиями (25-30 см).
- 2.Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком.
 - 3.Медленный бег до 1.5 мин.
 - 4.Игра «Совушка».

Декабрь

- 1 неделя – 1.Лазание с опорой на стопы и ладони по доске.
- 2.Прыжки в вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20см..
 - 3.Бег со сменой темпа.
 - 4.Игра «Зайка серенький сидит».
- 2 неделя - 1.Подскоки с продвижением.
- 2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.
 - 3.Прыжки в высоту через резинку.
 - 4.ОРУ с мячами.
 - 5.Игра «Ловишка с ленточками».
- 3 неделя - 1.Ритмическая гимнастика.
- 2.Игры с мячом.
 - 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.
 - 4.Метание мешочка в горизонтальную цель.
 - 5.Игра «Совушка».
- 4 неделя - 1.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.
- 2.Бросание мяча снизу, от груди.
 - 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см).
 - 4.Игра «Кот и мыши».

Январь

- 3 неделя – 1.Прыжки на месте с доставанием предметов.
- 2.ОРУ с гимнастическими палками.
 - 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.
 - 4.Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом..
- 4 неделя - 1.Прыжки с продвижением вперед (3-4м.).
- 2.Лазание по стремянке удобным способом.
 - 3.Спрыгивание с предмета.
 - 4.Игра «Угадай чей голосок».

Февраль

- 1 неделя – 1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье.
- 2.Подбрасывание и ловля мяча.
 - 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
 - 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).
 - 5.Игра «Котята и щенята».
- 2 неделя – 1.Бег с ускорением.
- 2.Ползание по наклонной скамье.
 - 3.Ходьба и бег с изменением темпа.
 - 4.Прыжки с хлопками за спиной.
 - 5.Игра «Мы – веселые ребята».
- 3 неделя - 1.Прокатывание мяча.
- 2.Медленный бег до 1,5 мин.
 - 3.Повороты, переступая на месте.
 - 4.Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см.).
- 4 неделя – 1.Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз).
- 2.Лазание на четвереньках.
 - 3.Ходьба с подниманием бедра.
 - 4.Игра «Кто скорее добежит до флажка».

Март

- 1 неделя – 1.Прыжки в длину с места.
2.Метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5м).
3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).
4.Бросание мягкого предмета. Игра «Цветные автомобили»
- 2 неделя – 1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.
2.П. и З.: прыжки в длину с места.
3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).
4.Игра «Найди себе пару».
- 3 неделя – 1.Перелезание через бревно.
2.Ритмическая гимнастика.
3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь.
4.Игра «Совушка».
- 4 неделя – 1.Бег на скорость 15-20 м.
2.Ползание на животе.
3.Равновесие на одной ноге.

Апрель

- 1 неделя – 1.Упражнения на равновесие.
2.Бег с ускорением.
3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).
4.Прыжки с продвижением вперед -назад.
5.Подвижная игра «Найди себе пару».
- 2 неделя – 1.Бег «змейкой» между препятствий.
2.Ходьба в равновесии.
3.Прыжки боком (вправо, влево).
4.Метание резинового мяча на дальность.
5.Игра «Цветные автомобили».
- 3 неделя – 1.Влезание на гимнастическую стенку.
2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.
3.Бег наперегонки.
4.Прыжки с поворотами.
5.Игра «Кот и мыши».
- 4 неделя – 1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м).
2.Упражнения в равновесии.
3.Диагностика.
4.Игра «Кто дальше бросит?»
- 5 неделя – 1.Ползания, переползания через скамейку.
2.Прыжки с хлопками над головой.
3.Бросание мяча в вертикальную цель.
4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай».

Май

- 1 неделя - 1.Прыжки в длину с места (50-70 см.).
2.Отбивание мяча.
3.Упражнения на равновесие.
4.Ползание под дугами.
5.Игра «Найди себе пару».
- 2 неделя – 1.Отбивание мяча одной рукой поочередно.
2. Прыжки в длину с разбега.
3.Бросание мяча через сетку.
4.Игра «Совушка».
- 3 неделя - 1.Бег наперегонки.
2.Бросание мяча через сетку.
3.Игра «Найди, где спрятано».
- 4 неделя – 1.Спрыгивание со скамейки.
2.Ползание с поворотами кругом.
3.Игра «Зайцы и сторож».

