

Российская Федерация
Калининградская область

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «Светловский городской округ» -
детский сад № 9 «Улыбка»**

238340 Калининградская область, г.Светлый, ул.Калинина, дом 9.

Тел.(факс): (8-401-52) 3-41-02, тел.: 3-02-88

e-mail: Ulibka-9@mail.ru

**Рабочая программа
основной образовательной (общеобразовательной) программы
дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» – д/с № 9 «Улыбка»**

Культурной практики «Физическая культура»

Образовательной области «Физическое развитие»»

Второй год обучения, для детей 4-5 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре

Кучинская О.Н.

Срок реализации 1 год

г. Светлый
2020

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Возрастные особенности	3
1.3	Планируемые результаты освоения культурной практики	4
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1	Учебный план	5
2.2	Содержание программы	6
2.3	Система педагогической диагностики	9
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	10
3.1	Материально-техническое обеспечение	10
3.2	Методическое обеспечение	11

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и представляет собой локальный акт МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка» написанный на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка», с учётом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т. И. Бабаевой.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей третьего года обучения и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель: приобретение опыта в двигательной деятельности, формирование опорно-двигательной системы организма, полезных привычек по укреплению здоровья.

Задачи:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

1.2 Возрастные особенности детей 4-5 лет

Детям исполнилось четыре года. Они перешли в среднюю группу детского сада. Внимательный воспитатель замечает в их поведении и деятельности ряд новых черт, отличающих средних дошкольников от малышей. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период

растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, зная слабость тормозных процессов детей 4–5 лет, переключит его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом воспитатель исходит из реального уровня умений, которые в средней группе могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком. В этом проявляется одна из особенностей детей средней группы. В течение пятого года жизни воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, «взрослеют» быстрее и уже со второй половины среднего дошкольного возраста начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей средней группы ярко проявляется интерес к игре. Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни. В средней группе, как и в младшей, воспитатель отдает предпочтение игровому построению всего образа жизни детей. В течение дня дети участвуют в разнообразных играх — сюжетно-ролевых, подвижных, имитационно-театрализованных, хороводных, музыкальных, познавательных и др. Часть из них организуется воспитателем и используется как средство решения определенных задач.

Дети среднего дошкольного возраста отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства. Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь.

1.3 Планируемые результаты освоения культурной практики

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Объём программы (количество учебных часов)
1	«По ровненькой дорожке»	2
2	«Зайчата»	2
3	«Мой веселый, звонкий мяч»	2
4	«Ловкие ребята»	2
5	«Золотая осень»	2
6	«Наши ножки»	2
7	«Быстрые и ловкие»	2
8	«Веселые карусели»	2
9	«Прыг да скок»	2
10	«Друг за другом мы идем»	2
11	«Прокати – не задень»	2
12	«Жучки и паучки»	2
13	«Привет зима»	2
14	«Самолеты»	2
15	«Воробышки»	2
16	«Новый год идет»	2
17	«Зимние забавы»	2
18	«Веселый стадион»	2
19	«Веселый мяч»	2
20	«В нашем дворе»	2
21	«Веселые колечки»	2
22	«Мы спортсмены»	2
23	«Разноцветные обручи»	2
24	«Мы веселые зверята»	2
25	«Весна-красна»	2
26	«Стараемся для мамочки»	2
27	«Зайка серый»	2
28	«Бабочки и муравьишки»	2
29	«Разноцветные кубики»	2
30	«В космос полетели»	2
31	«Гномы и великаны»	2
32	«Проворные ребята»	2
33	«Разноцветные колечки»	2
34	«Сильные и отважные»	2
35	«Скоро лето»	2
36	«Мышата»	2

2.2 Содержание Программы

Наименование темы, кол-во часов	Программное содержание	Формы контроля	Источник
«По ровненькой дорожке» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зайчата» 2 часа	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мой веселый, звонкий мяч» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Ловкие ребята» 2 часа	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Золотая осень» 2 часа	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Наши ножки» 2 часа	Учить детей 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.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Быстрые и ловкие» 2 часа	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселые карусели» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Прыг да скок» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Выполнение	3, 4, 5, 6, 7,

	предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	задания, упражнений.	8, 9
«Друг за другом мы идем» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Прокати – не задень» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Жучки и паучки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Привет зима» 2 часа	Развивать внимание детей 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.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Самолеты» 2 часа	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Воробышки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Новый год идет» 2 часа	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зимние забавы» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселый стадион» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселый мяч» 2 часа	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

«В нашем дворе» 2 часа	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселые колечки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мы спортсмены» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Разноцветные обручи» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мы веселые зверята» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Весна-красна» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Стараемся для мамочки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зайка серый» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Бабочки и муравьишки» 2 часа	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Разноцветные кубики» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«В космос полетели» 2 часа	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Гномы и великаны» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«Проворные ребята» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«Разноцветные колечки» 2 часа	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«Сильные и отважные» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«Скоро лето» 2 часа	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
«Мышата» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

2.3 Система педагогической диагностики

Цель – установить особенности развития у детей физических качеств и умений

Методы диагностических исследований: наблюдение за детьми в самостоятельной двигательной деятельности, использование контрольных упражнений, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме,

Уровни достижений ребёнка

Низкий.

1. Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
2. Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
3. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
4. Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук
5. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
6. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
7. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную

деятельность.

8. У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению

Средний.

1. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений.
2. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.
3. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх.
4. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат.
5. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям

Высокий.

1. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.
3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
4. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
5. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
6. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
7. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Флажки	50
2.	Платочки	25
3.	Мячи средние	25
4.	Кубики пластмассовые	50
5.	Погремушки	50
6.	Кольца от кольцеброса	25
7.	Ленточки цветные	50
8.	Палки гимнастические	25
9.	Маты гимнастические	2
10.	Корзины большие	3
11.	Корзины малые	4
12.	Корректирующие дорожки	4
13.	Мягкие модули (набор)	1
14.	Стойки конусы	12
15.	Канаты	2
16.	Шнуры	2

17.	Бутафорские деревья	2
18.	Сухой бассейн с шариками	1
19.	Декорации к праздникам (украшение зала) наборы	4
20.	Шапочки зверей	1
21.	Магнитофон	1
22.	Аудиозаписи (USB носитель)	6
23.	Игрушки: Дед Мороз -1, Снегурочка – 1, Собака – 1, Медведь - 2, Заяц – 2, ёжик – 1, кошка -1,	

3. 2 Список литературы

№	Автор	Название	Выходные данные
1	Бабаева Т. И. Гогоберидзе А. Г. Михайлова З. А. и др	Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2015 г. 528 с
2	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2012 г
3	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений	Москва: «Мозаика-синтез»;2015г
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	Москва: «Мозаика-синтез»;2016г.
5	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М: «Просвещение»1983г.
6	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Владос» 2000г.
7	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М: «Просвещение»1973г.
8	Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Просвещение»1976г.
9	Литвинова М.Ф	Русские народные подвижные игры	М: «Просвещение»1976г.
10	Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка	М: «ГЦ Сфера» 2018г