

Калининградская область
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Рассмотрено
Педагогическим советом
МАОУ «Ясновская СОШ»
имени адмирала В.Г. Егорова
Протокол № 1 от 30.08.2023 г



Утверждаю:
Директор школы И.В. Коробова
Приказ № 101/1 «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООП ДО
по образовательной области «Физическое развитие»
Физическое развитие для детей 3 год обучения
(4 – 5 лет)

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Дзоценидзе Виктория Викторовна

п. Ясное

1. Пояснительная записка

Данная программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой образовательного учреждения
- Уставом ОУ

В данной рабочей программе представлена система работы с детьми 4-5 лет по физической культуре.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому

базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Детям исполнилось четыре года, они перешли в среднюю группу детского сада.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в

движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в

средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосуществимости выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 4-5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие
- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие
- познавательное развитие.

2. Основные цели и задачи образовательной области

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Задачи образовательной области:

1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
2. Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
3. Привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
4. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
5. Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
6. Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
7. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях

физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;

8. Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

3. Планируемые результаты освоения образовательной области

Планируемые результаты основываются на целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Закрепляются физические качества, формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

- Проявляет интерес к физическим упражнениям.

4. Содержание программы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по образовательной области «Физическое развитие» 4-5 лет

№ ОД/ Дата	Программное содержание	Методическ ие материалы	Кол- во занят ий
Сентябрь 1-2	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.	Л.И.Пензула ева Физическая культура в детском саду: стр.19-20	2
3 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	стр.21	1
4-5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	стр.21-23	2
6 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	стр.23-24	1
7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	стр.24-26	2
9 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	стр.26	1
10-11	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.	стр.26-29	2

12 (на воздухе)	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	стр.29	1
Октябрь 13-14	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.	стр.30-32	2
15 (на воздухе)	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	стр.32-33	1
16-17	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.	стр.33-34	2
18 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	стр.34	1
19-20	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.	стр.35-36	2
21 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева стр.36	1
22-23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	стр.36-38	2
24 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	стр.38	1
Ноябрь 25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	стр.39-40	2
27 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	стр.40-41	1
28-29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	стр.41-42	2
30 (на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	стр.43	1
31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и	стр.43-44	2

	ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).		
33 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Стр.45	1
34-35	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.	Стр.45-46	2
36 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Стр.46-47	1
Декабрь 1-2	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.	Стр.48-49	2
3 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Стр.49	1
4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр.50-51	2
6 (на воздухе)	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Стр.51	1
7-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр.52-54	2
9 (на воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Стр.54	1
10-11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Стр.54-56	2
12 (на воздухе)	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Стр.56	1
Январь 13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Стр.57-59	2
15 (на воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Стр.59	1

16-17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мячей друг другу.	Стр.59-60	2
18 (на воздухе)	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Стр.60-61	1
19-20	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.61-62	2
21 (на воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Стр.62-63	1
22-23	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Стр.63-64	2
24 (на воздухе)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Стр.64	1
Февраль 25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Стр.65-66	2
27 (на воздухе)	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Стр.67	1
28-29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр.67-68	2
30 (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Стр.68-69	1
31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр.69-70	2
33 (на воздухе)	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Стр.70	1
34-35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Стр.70-72	2
36 (на воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Стр.72	1
Март 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.72-73	2
3 (на воздухе)	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Стр.73-74	1

4-5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторит ходьбу и бег врассыпную.	Стр. 74-76	2
6 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Стр. 76	1
7-8	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.	Стр.76-77	2
9 (на воздухе)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Стр.77-78	1
10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.78-79	2
12 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Стр.79	1
Апрель 13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Стр.80-81	2
15 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Стр.82	1
16-17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильной исходное положение в прыжках в длину с места.	Стр.82-83	2
18 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Стр.84	1
19-20	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Стр.84-85	2
21 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Стр.85-86	1
22-23	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр.86-87	2
24 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Стр.87	1
Май 25-26	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в	Стр.88-89	2

	длину с места.		
27 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Стр.89	1
28-29	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.89-90	2
30 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Стр.90-91	1
31-32	. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр.91-92	2
33 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Стр.92	1
34-35	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Стр.92-93	2
36 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Стр.93-94	1
		Итого:	108

Итого: 108 занятий

108 * 20 = 2160 : 60 = 36 часов

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

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

№	Наименование и принадлежность помещения
1.	Физкультурный зал
2.	Спортивные уголки на группах

5.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 48 с.
Пензулаева Л. И	Физическая культура в детском саду: Средняя группа.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. -112 с.
Пензулаева Л. И	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2015. -128 с.
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. -144 с.

Щетинин М.Н.	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей	М.: Айрис – пресс, 2008. – 112 с.
--------------	--	-----------------------------------

Спортивное оборудование физкультурного зала

наименование	наименование
скамейка гимнастическая	канаты
кольцеброс	мешочки с песком 200 гр.
обручи большие	ленты цветные
обручи малые	кегли
скакалки	мат малый
мячи большие	мягкие модули
мячи малые	
набивные мячи	
гимнастические палки	
дуги для подлезания	
баскетбольное кольцо	

5.3. Средства обучения и воспитания

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