

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

238434. Калининградская область,  
Багратионовский район, посёлок  
Нивенское, ул.Калининградская дом 28

Тел/факс 8(40156)55-324

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 4

«31» мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»

 Стенникова Н.П.

Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Образовательная область «Физическое развитие»

*(на воздухе: элементы спортивных игр и утренняя гимнастика)*

### Средняя группа (4-5 лет)

Разработал: инструктор по физической культуре  
Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское

2022 год

## 1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Парциальная программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности осуществляется один раз в неделю – 20 минут, на свежем воздухе.

## 2. Цели и основные задачи:

*Цель:* формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

*Задачи:*

- приобретение детьми дошкольного возраста знаний о множестве, числе, величине, форме, пространстве и времени как основ математического развития;
- формирование навыков и умений в счете, вычислениях, измерении, моделировании;
- умение проявлять волевые усилия в процессе решения математических задач, воспитание аккуратности и самостоятельности;
- развитие познавательного интереса, логического мышления, внимания, памяти.



Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, наблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры - продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### 3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ❖ Принимать 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;
- ❖ уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ❖ может скользять самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ❖ ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

#### 4. Планирование образовательной деятельности

№№ пп	Тема ООД	К-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1.	Подвижная игра: «Найди пару»	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка. Развивается самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Умеет выполнять действия по сигналу.
2.	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».	1	Владеет основными видами движений и выполняет команды: «вперед, назад, вверх, вниз». Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
3.	Прыжки на двух ногах между кеглями.	1	Развивается активность детей играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
4.	Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1	Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка. Развивается самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
5-7.	Подвижная игра «Мыши за котом» Подвижная игра по выбору детей.	3	Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх.
8.	<i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	1	Владеет основными видами движений и выполняет команды: «вперед, назад». Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка..
9.	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей играх.
10-14.	Подвижные игры по выбору детей.	5	Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования),



			способст (лише развитие психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
15-16.	<i>Подвижная игра:</i> «Отуречик, отуречик»	2	Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
17.	<i>Игровые упражнения:</i> «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра:</i> «Ножки».	1	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); Стремится участвовать в играх с элементами соревнования.
18.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	Развивается активность детей играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
19.	Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	1	Развивается активность детей играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
20-22.	<i>Подвижная игра:</i> «Кот и мыши»	3	Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
23.	Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1	Развивается активность детей играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
24.	<i>Подвижная игра:</i> «Автомобили»	1	Интересуется спортивными играми и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
25.	<i>Игровые упражнения</i> «Пробеги по мостику». <i>Подвижная игра:</i> «Перепрыгни через ручеек».	1	Развивается активность детей играх. Интересуется спортивными играми и упражнениями (с предметами и без предметов).

26.	«Кролики»	<i>Подвижные игры:</i>	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
27.	«Автомобили», «Самолёты»	<i>Подвижные игры:</i>	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
28-32.	«Охотники и зайцы»	<i>Подвижные игры:</i>	5	Умеет выполнять действия по сигналу. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы».
33.	«Самолёты»	<i>Подвижные игры:</i>	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице.
34.	«Удочка» Прыжки через скакалку.	<i>Подвижные игры:</i>	1	Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
35.	«Удочка»	<i>Подвижные игры:</i>	1	Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
36.	Подвижная игра по выбору детей.		1	

### 5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Верхозина Л.Г. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа планирование, конспекты занятий, рекомендации.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги



- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
  - Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
  - Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
  - Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
  - Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
  - Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
  - Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
  - Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
  - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
  - Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

