Ленковец Людмила Михайловна

Подписано цифровой подписью: Ленковец Людмила Михайловна
Дата: 2021.10.07 10:51:36 +02'00'

Приложение к ООП

приказ № 1235-о

от «15» августа 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 119

Образовательная область: «Физическое развитие»

Культурная практика: «Физическая культура»
Средняя группа, 4-5 лет

Разработчики программы:
Симакова Л.О., инструктор по физической культуре

Г. Калининград, 2021 г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	5
3	Тематическое планирование	6
4	Учебно-методическое обеспечение	13
5	Материально-техническое обеспечение	14

1. Пояснительная записка

Рабочая Программа разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с № 119 и является ее приложением, направлена на физическое развитие.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей 4-5 лет в образовательной деятельности «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание культурной практики рассчитано на 108 занятий (из них одно занятие предполагается на воздухе).

Основные цели и задачи реализации рабочей программы.

Цели:

- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств детей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация программы в формах, специфических для детей 4-5 лет, прежде всего в форме игры, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- развитие физических способностей и потенциала каждого ребенка;
- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников к здоровому образу жизни;
- организация мониторинга для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

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.

2. Планируемые результаты

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и 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.
- Ребенок 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.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

3. Тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Планируемые результаты
Сентябрь I, II неделя	1-6.Быстрее. Выше. Сильнее.	- Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; - Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
III неделя IVнеделя	7-9.Мы снова вместе. Веселые игрушки. 10-12.Осень-запасиха	- Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, прыжках в длину с места, подлезании под шнур; - Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.	

Октябрь I неделя II неделя III неделя IVнеделя	 13-15.Домашние животные осенью 16-18.«Улетают – улетели…» 19-21.«Чудо-дерево» 22-24.Улетай, наше лето	- Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, прыжках из обруча в обруч, катание мяча перед собой двумя руками по полу; - Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь пола - Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. - Учить отбивать мяч об пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; - Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	 Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. 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. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика
Ноябрь I неделя II неделя	25-27.Наш район красивый очень 28-30.Мебель	- Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице - Закрепить умение спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице, развивать мелкие мышцы рук.	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений,

III неделя IV неделя	31-33.Наши добрые дела 34-36.Одежда. Обувь.	- Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; - Упражнять в мягком приземлении с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, ходьбе по наклонной доске.	свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
Декабрь I неделя II неделя III неделя IV неделя	37-39.«Шустрых рыбок рой пляшет под водой…» 40-42.Домашние птицы и их детеныши 43-45.Снежные птицы. 46-48.Новогодняя песенка	- Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места, в ползании на скамейке на животе; - Закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. - Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках - Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	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. Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Январь I, II неделя III неделя IV неделя	49-54.Рождественская ёлочка 55-57.«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем…» 58-60.Дикие животные зимой	- Упражнять в равновесии; - Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Упражнять в метании, равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, ползании под веревкой прямо и боком.	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать правилам безопасного поведения, проявляет любознательность
Февраль I неделя II неделя III неделя	61-63.«Здравствуй зимушка-зима» 64-66.Эмоции 67-69.«Мы поедим, мы помчимся…»	- Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; - Закреплять умения выполнять основные движения в быстром темпе; - Учить катать мяч двумя руками. - Развивать координацию движения; - Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать правилам безопасного поведения, проявляет любознательность. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае

IV неделя	70-72.Мой папа самый лучший	четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударении о пол и ловле после отскока; - Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствия.	недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
Март I неделя II неделя	73-75.Мамин день 76-79.К счастью, помогает всюду нам различная посуда	- Упражнять в равновесии, прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, катание обруча между предметами; - Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующим шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать правилам безопасного поведения, проявляет любознательность
III неделя IV неделя	80-82.Бытовые предметы 83-85.Испокон в века книга растит человека	- Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; - Закреплять умение прыгать в длину с места.	
Апрель I неделя II неделя	86-88.Моё здоровье 89-91.Солнце и земля	- Закреплять умения выполнить основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать лазать;	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая

III неделя IV неделя	92-94.Труд 95-97.Здравствуй, матушка Весна!	- Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; - Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места. - Учить играм с элементами соревнования; - Закреплять умения бросать в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; - Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через верёвку боком, в пролезании прямо и боком в обруч	моторика, может контролировать свои движения управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать правилам безопасного поведения, проявляет любознательность. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
Май I неделя II неделя	98-100.Мама, папа, я – спортивная семья 101-103.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья…»	- Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролёта на другой; - Закреплять умение выполнять основные движений осознанно, быстро и ловко;	Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать

III неделя IV неделя	104-106.Вот и радуга-дуга 107-108.Раз - дождика, два-дождинка	- Упражнять в прыжках через веревку боком. - Развивать координацию движений; - Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, прыжках в длину с места; - учить прыгать через короткую скакалку.	правилам безопасного поведения, проявляет любознательность

4. Учебно-методическое обеспечение

Методическая литература

1. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.

Дидактические игры

1. «Четвёртый лишний»
2. «Спортивный инвентарь»
3. «Найди пару»
4. «Две половинки»

5.Материально-техническое обеспечение

Основное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая скамейка	2
2	Гимнастические маты	4
3	Мягкий модуль	1
4	Обручи маленькие (65 см)	14
5	Обручи большие (90 см)	4
6	Обручи алюминиевые (90 см)	5
7	Палки гимнастические	40
8	Скакалки	9
9	Мячи резиновые: диаметр 20-25 см	15
	диаметр 10-12 см	13
10	Островок 1	21
11	Островок 2	20
12	Мешочки с песком зеленые	15
13	Мешочки с песком желтые	15
14	Ленты разноцветные	50
15	Кегли (набор)	4
16	Гимнастический снаряд «Дорожка»	2
17	Конус с отверстиями	8
18	Баскетбольная стойка	1
19	Мячи баскетбольные	15
20	Мячи волейбольные	13
21	Набивные мячи	15
22	Ракетки (бадминтон)	16
23	Валанчик	4

Учебное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Ноутбук	1
2	Телевизор	1