муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 288»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании  Педагогического совета  МБДОУ № 288  протокол № 1 от 28.08.2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заведующий МБДОУ № 288  И.Н.Саранцева  Приказ от 28. 08. 2020 № |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре на воздухе и в помещении

под редакцией Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду.

для детей 4-5 лет

Авторы-составители:

Воспитатели Бакрова Л Я

Зотова М В

г. Ростов-на-Дону

2020 -2021 год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014);
* Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14);
* Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15);
* Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г., с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года;
* Лицензия на право ведения образовательной деятельности « 12 » августа 2015г. Серия 61 ЛО1, № 0003121, регистрационный номер - 5472
* Устав МБДОУ № 288;
* Основной образовательной программы МБДОУ № 288.

**Направленность:** физическое развитие.

**Цель:**

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи:**

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
5. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
6. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы-значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
8. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**ПРИНЦИПЫ**

Реализация рабочей программы по ФЭМП основывается на основных принципах программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

* Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* Научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям);
* Возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* Комплекс но-тематического построения образовательного процесса;
* Варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
* Преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ –** 1 занятия в неделю (1 занятия в группе, 1 – на улице), 4 занятий в месяц, 36 академических часов в год.

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

* Непосредственно-образовательная деятельность (занятие);
* Подвижные игры.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение:

***Материально-техническое обеспечение:***

* Оборудование для ходьбы, бега, равновесия**:** коврик массажный.
* Оборудование для прыжков: обручи, рейки, палки; скакалки.
* Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцебросы, мешочки с грузом, мячи разных размеров.
* Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

***Наглядно - дидактический материал:***

* Игровые атрибуты;
* Считалки, загадки;
* Дидактические игры

***Информационные и технические средства:***

экран, магнитофон;CD и аудио материал;

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**К концу года дети умеют:**

1. Знакомы с частями тела и органами чувств человека.
2. Знают о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
3. Имеют начальные представления о необходимых человеку веществах и витаминах. О важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
4. Знают, что такое здоровый образ жизни.
5. Могут оказать себе элементарную помощь при ушибах, обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Учебно-тематический план**

Составлен в соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом заведующего от 28.08.2020 года.

Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет).

**Планирование в средней группе в помещении.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид и тема** | | **Дата** | | **Ак. час** | | **Примечания** | |
| **октябрь сентябрь** | Входная педагогическая диагностика.  «Быстрее! Выше! Сильнее!» | | **01.09.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| Игровые упражнения. Бег и Ходьба – «Кто скорее до флажка(кубика, кегли)», «Принеси предмет». Прокатывание мяча – «Докати до кубика». Лазанье- «Проползи до мяча», «По дорожке». Подвижные игры- «Найди свой цвет», «Воробышки и кот». | | **15. 09.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по мостику, по дорожке (20 см). Прыжки, подпрыгивание на месте, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча друг другу в парах, по дорожке. Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик…» | | **29.09.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| Игровые упражнения. Ходьба и бег: «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки-перебежки», равновесие-ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, между предметами, поставленными в один ряд. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Найди себе пару». | | **13.10.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| Прыжки на двух ногах с мячом в руках-по сигналу воспитателя надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него. Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками.  Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши». | | **27.10.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| 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. | | **10.11.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| 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. | | **24. 11.2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | **08.12. 2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| 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. | | **22.12. 2020** | | **1** | | **В помещении** | |
| **январь** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | | **19. 01.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| **февраль** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | **02.02.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность.  Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». | | **16.02.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| 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 врассыпную. | | **09. 03.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| 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. | | **23. 03.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | | **06. 04.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| **Май апрель** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | | **13. 04.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | | **27. 04.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | **11. 05.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | | **25.05.2021** | | **1** | | **В помещении** | |
|  | **ИТОГО** |  | | **18** | |  | |

**Планирование в средней группе на воздухе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Вид и тема** | **Дата** | **Ак. час** | **Примечания** |
| **ноябрь октябрь сентябрь** | 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 и мягком приземлении при подпрыгивании**.** | **08.09.2020** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. | **22.09.2020** | **1** | **На воздухе** |
| Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **06.10.2020** | **1** | **На воздухе** |
| 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 вперёд. | **20. 10.2020** | **1** | **На воздухе** |
| Ползанье-«проползи по дорожке», лазанье в обруч с мячом. Равновесие-ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Лошадки», «У медведя во бору», «Ловишки». | **03. 11.2020** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | **17. 11.20** | **1** | **На воздухе** |
| 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. | **01 12.2020** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе между предметами, н задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | **17.12. 2020** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | **29.12.2020** | **1** | **на воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | **12.01. 2021** | **1** | **На воздухе** |
| Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. | **26. 01.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. | **26. 01.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Подвижные игры: «Ловишки», «Котята и щенята», «Самолеты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке. | **09.02.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. | **02. 03.2021** | **1** | **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. | **16. 03.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику.  Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми. | **30.03.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | **20. 04.2021** | **1** | **На воздухе** |
| **май** | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.  Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка». | **04.05.2021** | **1** | **На воздухе** |
| Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.  Подвижные игры: «Котята и щенята», «Совушка», «Удочка».  Контрольные занятия: «Быстрее», «Выше», «Устойчивее», «Дальше», «Лучше». | **14.05.2021**  **15. 05.2021**  **18. 05.2021**  **21. 05.2021**  **22. 05.2021**  **26. 05.2021** | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** | **На воздухе** |
| **ИТОГО** |  | **18** |  |

**Методическое обеспечение:**

* Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), - М.: Мозайка-Синтез, 2014.
* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.