РОССИСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОДА КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 22

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от « 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с №22
_____ М.Н. Черкашина
Приказ № 331-о
« 26 » августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ Д/С №22

по образовательной области «Физическое развитие»

Физическая культура

3-й год обучения (воспитанники 4-5 года)

Программу составили:
коллектив МАДОУ д/с №22

г. Калининград
2021 год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-го года обучения группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет.

Программа разработана на основе пособия Л.И.Пензулаевой «Физическая культуры в детском саду. Средняя группа» УМК «От рождения до школы» и является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 22.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы:

- показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 20 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цели: 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.

Задачи:

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем:

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.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание
1 2	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина-10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка
3	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.
4 5	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу
6	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами.
7 8	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями
9	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.
10 11	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (вы- сота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
12	. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур.
13 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше
15	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), броса-ние о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)
16 17	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
18	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)
19 20	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии

21	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за го-ловы через сетку (расстояние 2 м)
22 23	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
24	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой
25 26	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)
27	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола
28 29	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние Зм
30	. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под шнур
31 32	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию
33	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» -ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
34 35	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
36	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке,по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку
37 38	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)
39	1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны
40 41	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей
42	1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой
43 44	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

45	. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»
46 47	I. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
48	1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне
49 50	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)
51	1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам
52 53	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)
54	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.
55 56	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
57	1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». 2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)
58 59	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
60	1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». 2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза
61 62	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)
63	1. Подвижная игра с метанием «Кто попадет в цель» 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см)
64 65	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке
66	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: подлезание в воротца.
67 68	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)
69	1. Игровое упражнение «Метелица» 2. Игровое упражнение в равновесии «Покружись» 3. Катание на санках

70 71	1. Ходьба и бег по на клонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
72	1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит» 2. Игровое упражнение «Найдем Снегурочку» 3. Катание на санках
73 74	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз
75	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
76 77	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд
78	1. Подвижная игра с бегом «Цвет-ные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)
79 80	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти
81	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
82 83	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
84	. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд
85 86	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше
87	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)
88 89	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
90	1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?». 2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 3. Пролезание в обручи
91 92	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии
93	1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь». 2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики. 3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч
94 95	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
96	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».

	3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом
96 98	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность
99	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком
100 101	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4.Подвижная игра «Удочка»
102	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменой направления
103 104	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек
105	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки
106 107	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока
108	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	39
2.	Спортивная площадка	140
3.	Детский спортивный комплекс	

4.2. Методическое обеспечение

№ п/п	Автор	Название	Издание
1	Л.Д. Глазырина	Физическая культура дошкольникам	М.: Гуманит .Изд. Центр ВЛАДОС, 2001г
2	Л.И.Пензулаева	«Физическая культура в детском саду. Средняя группа».	М.: Мозаика – Синтез 2015
3	Т.Барышникова	«Игры на воздухе»	СПб: Кристалл, КОРОНА принт, 1998

4.3. Средства обучения

№	Наименование	Количество

1	Скамейка гимнастическая	2
2	Мат	2
3	Батут	1
4	Мягкие дорожки	2
5	Тоннель	1
6	Настенная лесенка (шв. стенка)	1
7	Стойка баскетбольная	1
8	Массажер для ног	2
9	Ленты разноцветные	40
10	Гимнастические палки короткие	27
11	Гимнастические палки длинные	11
12	Дорожка «Змейка» для профилактики плоскостопия	1
13	Канат	1
14	Мешочки для метания (150-300 гр.)	40
15	Мячи резиновые малые	27
16	Мячи средние	16
17	Мячи большие	20
18	Кегли	16
19	Кубики	20
20	Маски для подвижных игр	20
21	Перчатки для подвижных игр	5
22	Обруч малый	15
23	Обруч большой	16
24	Скакалка длинная	21
25	Скакалка короткая	23
26	Палатка для хранения мячей	1
27	Корзины для хранения	4
28	Дуга	4
29	Фитболы	15
30	Клюшки	9
31	Ракетки	11
32	Ходули	4
33	Баскетбольные мячи	2
34	Конусы	7
35	Пирамидки большие	2
36	Шарики для сухого бассейна	80
37	Гантели	30
38	Мячи для большого тенниса	40
39	Погремушки для ОРУ	40
40	Платочки для игр	40
41	Секундомер	1
42	Султанчики	40