

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка - детский сад №23 «Сказка» города Зеленоградска**

Согласовано:
на педагогическом совете
№ 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
приказом заведующего МАДОУ ЦРР-
детским садом № 23 «Сказка»
от 28.08.2020 г. № 115-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область
«Физическое развитие»
Модуль «Двигательная деятельность»
(средняя группа, третий год обучения)
на 2020 – 2021 учебный год

Разработчик: Цуканова Е.Н.,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

Зеленоградск

2020 г.

Содержание

		стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе	5
3	Содержание программы	6
4	Учебно – тематическое планирование	8
5	Требования к результатам освоения программы	8
6	Условия реализации. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.	10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по Образовательной области «Физическое развитие» модуль «Двигательная деятельность» для детей 4-5 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР- детского сада №23 «Сказка», и составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой/, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Настоящая рабочая программа ориентирована на решение значимых проблем физического воспитания, среди которых неблагоприятные тенденции к ухудшению показателей здоровья, снижению уровня физической подготовленности, двигательной активности детей и неудовлетворённость занятиями физической культурой.

Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирование отношения к двигательной активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, упражнений, от занятий.

Программа направлена на создание ребёнку эмоционально-комфортного состояния и благоприятных условий для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств, что обеспечивается оптимальной интенсивностью двигательных, физических и психических нагрузок, отрицанием принудительных методов физического воспитания, использованием нетрадиционных подходов к построению и содержанию занятий, позволяющих постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребёнку. Решение задач физического развития осуществляется в организованных педагогом видах деятельности - развивающих и образовательных игровых ситуациях, двигательных рассказах, образовательной деятельности с использованием средств детского фитнеса (ритмической гимнастики, игрового стретчинга), досугах, праздниках, днях здоровья, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурном зале, групповых площадках.

Проведение физкультурных занятий по инновационным методикам безусловно помогает совершенствовать двигательные навыки, поддерживать интерес к движениям.

В данной рабочей программе раскрывается содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 4-5 лет.

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные *группы мышц развиваются* неравномерно: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Если у детей 2–4 лет преобладал *брюшной тип дыхания*, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Вот почему важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

В этом возрасте *ритм сокращений сердца* легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

К 4–5 годам у ребенка возрастает *сила нервных процессов*. Но малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. *Преобладает процесс возбуждения*. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Внимание становится всё более устойчивым. Именно в этом возрасте дети *начинают активно играть в игры с правилами*: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

Целью педагогической деятельности по достижению эффективности реализации рабочей программы является формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и содействие гармоничному физическому развитию ребенка через организацию свойственных возрасту видов детской деятельности и создание развивающей предметно-пространственной среды.

Задачами образовательной деятельности на данном возрастном этапе являются:

- 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;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Данная рабочая программа является базой для реализации основной общеобразовательной программы, представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия для формирования не только физической культуры ребёнка, но и его личностного развития. Интегрируется с различными образовательными областями, что проявляется в переносе осваиваемых ребёнком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приёмов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу, с одной стороны. А в свою очередь в двигательной

активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других областей.

3. Содержание программы

Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры

Тема 1. Теоретические сведения. Знакомство с новыми понятиями, спортивной терминологией, активизация словаря ребенка, обучение физическим упражнениям.

Тема 2. Построения: построение в колонну по одному по росту, перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам, повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения: традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Тема 4. Основные движения: представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом, подводящие упражнения.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного), ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями для рук, с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30, ширина 25), с предметами в руках, на голове, ходьба спиной вперед, «змейкой», со сменой темпа, ходьба приставным шагом; сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности

Бег: бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия, бег в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны.

Прыжки: прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с

продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.).

Бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м), бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд), метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, по наклонной доске с опорой на стопы и ладони, пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) чередующимся шагом.

Тема 5. Подвижные игры: правила, функции водящего, игры с элементами соревнования, подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия, ориентировку в пространстве.

Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки, выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку, кружение по одному, парами, «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп, постановка ноги на пятку, на носок.

Тема 7. Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное, катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга), катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Раздел 2. Диагностика. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится 2 раза в год. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов: высокому, среднему, низкому.

4. Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела, темы	объем учебного материала, %	Количество ак. часов
Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры	96	103,68
Тема 1. Теоретические сведения	1	1,08
Тема 2. Построения	2	2,16
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	3	3,24
Тема 4. Основные виды движений <i>ходьба,</i> <i>упражнения в равновесии</i> <i>бег</i> <i>прыжки</i> <i>катание, бросание, ловля</i> <i>ползание, лазание</i>	69 2 12 10 14 15 16	74,52 2,16 12,96 10,8 15,12 16,20 17,28
Тема 5. Подвижные игры	14	15,12
Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения	5	5,4
Тема 7. Спортивные упражнения	2	2,16
Раздел 2. Диагностика	4	4,32
Итого	100	108

5. Требования к результатам освоения программы

Что нас радует:

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная 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;
- 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.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- двигательный опыт (объем основных движений) беден;
- допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя, затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;
- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
- движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук;
- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;
- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо;
- не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

Минимальные результаты:

Бег 30 м	9,5- 10 сек
Прыжок в длину с места	0,5 м
Бросание предмета 100 г	5,5 м
Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками	1,3 м
Прыжок в глубину	0,4 м

6. Условия реализации. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

обеспечение	название
технические средства	музыкальный центр, проектор, интерактивная доска, интерактивный пол, интерактивный стол Smart Active Table
компьютерные программы	Microsoft Office Word 2010, Microsoft Office Power Point 2010, IQ Board, Smart Notebook 11, Paint
наглядные пособия	<p>Авдеева Н.А., Стеркина Р.Б. Комплект наглядных пособий «Правила безопасности для детей», М.,2008</p> <p>Иванова С.А. Демонстрационный материал для ДОУ. Чувства и органы чувств. М., 2006</p> <p>Распопов А.Г. Дидактический материал в картинках. Какие бывают службы помощи. М., 2008</p> <p>Семаго Н.Я. Демонстрационный материал. Формирование представлений о схеме тела. М., 2005</p> <p>Видео- пособие. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2010</p> <p>схемы ОВД, пиктограммы видов спорта, схемы ОВД, круговых тренировок</p>
аудио - пособия	<p>Т. Суворова. Танцевальная ритмика для детей CD диск №1, Спортивные Олимпийские танцы для детей диск №2. С.-П.: 2008,</p> <p>аудиотека музыкальных файлов из интернет - ресурсов</p>
дидактические материалы	<p>картотека элементов спортивных и подвижных игр, в том числе для профилактики нарушений осанки, плоскостопия,</p> <p>картотека упражнений игрового стретчинга,</p> <p>картотека дыхательных упражнений</p>

6.1 Основное учебное оборудование

Назначение	Перечень основного оборудования	размер	количество

Для НОД в физкультурном зале	Для общеразвивающих упражнений:		
	• обруч пластмассовый	d = 60 см	30
	• обруч пластмассовый	d = 70 см	10
	• кольца плоские	d = 15 см	20
	• игрушки мягкие		30
	• кубики	6 x 6 x 6 см	40
	• палка гимнастическая	l = 70 см	30
	• лента гимнастическая		40
	• флажок		40
	• мяч резиновый большой	d = 20 см	40
	• мяч резиновый средний	d = 15 см	20
	• мяч-ёж	d = 8 см	20
	• шнур короткий	l = 50 см	20
	• кегли		20
	• мешочки с песком	200 г	20
	Для ходьбы, бега, равновесия:		
	• скамья гимнастическая	200 x 25 x 4 см, h = 35 см	6
	• канат- змейка	l = 300 см	1
	• доска с зацепами	300 см x 20 см	2
	• набор разновысоких кочек		2
	• балансир «Черепашка»		1
	• набор - конструктор «Река»		2
	• подушка балансировочная		15
	Для прыжков:		
	• гимнастический набор (палки, клипсы, конусы)		4
	• мат гимнастический «Классики»		1
	• мат гимнастический с разметкой		1
• мат гимнастический		2	
• мат гимнастический	250x100x10 см	1	
• мат гимнастический	150x80x10 см	2	
• мат гимнастический складной	120x80	35	
• скакалка длинная	l = 200 см	10	
• подушки плоские	50 x 25 x 4 см		
Для метания, катания, бросания, ловли:			
• кольцоброс (набор)		2	
• мяч утяжеленный (набивной)			

	1 кг)		12
	• мяч малый –ёж	d= 8см	
	• мяч малый –ёж	d=6см	30
	• мяч баскетбольный	№ 5	14
	• мешочки	200г	4
	• мешочки	250г	25
	• обруч плоский	d =60 см	15
	• обруч плоский	d= 40 см	3
	Для ползания и лазания:		2
	• дуга большая металл	h = 70 см	2
	• дуга малая металл	h= 45 см	2
	• дуга малая	произвольный	4
	• валики	d =25см,140см	4
	• детский спортивный комплекс «Юниор» (канат, верёвочная лестница, лестница, кольца для метания, бросания)		4
	• набор мягких модулей с брусом		2
	• туннель сборно-разборный	d= 60см, l=180	1
	• туннель «Гусеница»	d= 50см, l=150	2
	Нетрадиционное оборудование:		2
	• «лыжи» из линолеума		4
	• фартуки –«ловишки»		2
	• цели в виде яблока, ореха		2
	• цветные дорожки из пробок		8
	• круги плоские из линолеума	d = 30 см	20
	• ракетки для настольного тенниса		10
	Для игр:		
	• маски, элементы костюмов		
	• насос ручной		
	• насос ножной		2
	• лента сантиметровая		1
	• секундомер		1
	• свисток		1
	• бубен		1
	• набор модулей мягкий (комплект из 17 предметов)		1
	• мяч волейбольный		1

	<ul style="list-style-type: none"> • мяч футбольный • ленточка • лыжа пластмассовая • клюшка пластмассовая • шайба пластмассовая • волан • теннисный мяч • мяч для настольного тенниса • набор для настольного тенниса • набор для бадминтона • самокат • санки 		<p>2</p> <p>8</p> <p>20</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p>
Для ОД в тренажёрном зале	<ul style="list-style-type: none"> • батут детский • батут детский • велотренажер • беговая дорожка механическая • скамья для жима • тренажер «Бегущая по волнам» • тренажер «Гребля» • тренажер «Степпер» • тренажер «Твистер» <p>Тренажеры простейшего типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гантели • гантели • гантели • диск «Здоровье» 	<p>d=150см, h=25см</p> <p>d=200см, h=25см</p> <p>1,5кг</p> <p>1кг</p> <p>0,5 кг</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>40</p> <p>5</p>
Для занятий коррегирующей гимнастикой	<ul style="list-style-type: none"> • попрыгунчики • дорожка массажная • коврик массажный • коврик массажный • полусфера • фитбол • фитбол • мяч -хоп • мяч -хоп • мяч -хоп • диски тактильные 	<p>150 см х 20 см</p> <p>30см х30 см</p> <p>орто- пазл</p> <p>d = 60 см</p> <p>d = 55см</p> <p>d = 50 см</p> <p>d = 45см</p> <p>d = 35см</p> <p>d = 26 см</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>11</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>15</p>

6.2 Список литературы

1. Бабаева Т.И., А. Г. Гогоберидзе, Солнцева О.В. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - С.-П.: Детство- Пресс, 2017.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики. массажа и самомассажа. - С.-П.: Детство- Пресс, 2015.
4. Грядкина Т. С. Образовательная область «Физическое развитие». - С.-П.: Детство- Пресс, 2016.
5. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет. - С.-П.: Детство- Пресс, 2012.
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - С.-П.: Детство- Пресс, 2013.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
- 11.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Са- Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-Пресс, 2007.
12. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.