

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Омор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Рассмотрена
на методическом объединении
воспитателей
дошкольной группы
Протокол № 1
от 27.08.2019г.
Руководитель
МО: Бодя - Т.В.Бодрова

Согласована
замдиректора по УВР
С.В.Копейко
«27» 08 2019г.



Рабочая учебная программа
по планированию образовательной деятельности
физическое развитие
в дошкольной группе общеразвивающей направленности
для детей 4 – 5 лет
составлена на основе авторской программы « От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Составитель:
воспитатель Т. И. Коликова
Т.А.Черникова

Пояснительная записка

Рабочая программа по планированию образовательной области физическое развитие составлена в соответствии с требованием Федерального государственного базисного учебного плана, на основе авторской программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа дошкольной группы общеразвивающей направленности составлена и предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении при МБОУ СОШ с. Омор для формирования основных образовательных программ. Группа для детей 4 - 5 лет работает по пятидневной неделе, 10,5 часа в день.

Задачи образовательно – воспитательного процесса:

- создавать благоприятные условия для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства;
- формировать основы базовой культуры личности;
- развивать психические и физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- подготовить к жизни в современном обществе, в школе;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, речевым развитием.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства, его

культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется по пяти основным направлениям развития детей:

- физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- речевое развитие;
- познавательное развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

« Физическое развитие»

«Физическое развитие включает: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни.

Цель:

Укреплять здоровья детей и формировать основы культуры здоровья.

Задачи:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой,
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание психолого – педагогической работы.

- учить технике выполнения основных движений, отработке их качества;
- учить различать разные виды движений, выделять их элементы;
- учить в построениях, соблюдении дистанции во время передвижений;
- учить прыжкам в длину и высоту с места;
- учить прыгать через короткую скакалку;
- развивать умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног;
- развивать умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- развивать умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- развивать целенаправленное запоминание;
- развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками;

- формировать умения действовать по сигналу;
- формировать правильную осанку;
- формировать умения действовать по сигналу;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность;
- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- совершенствовать зрительное, слуховое и осязательное восприятие;
- воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждой возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться;
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- принимать правильное исходное положение при метании;
- метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м;
- выполнять поворот переступанием;
- подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Календарно – тематический план по «Физическому развитию»

№	Организация образовательной деятельности	Количество часов
1	Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем.	1
2	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Ходьба между линиями.	1
3	Ходьба и бег по сигналу. Ходьба между линиями.	1
4	Ходьба и бег. Ходьба между линиями. Прыжки на двух ногах.	1
5	Ходьба и бег колонной. Прыжки на двух ногах. Катание мяча.	1
6	Ходьба и бег. Прыжки.	1
7	Катание мяча. Подлезание под шнур.	1
8	Подлезание под шнур. Катание мяча в ворота.	1
9	Построение в колонну. Ходьба между линиями.	1
10	Ходьба с высоким подниманием колен. Отталкивание мяча.	1
11	Ходьба с высоким подниманием колен. Подлезание под шнур. Ходьба между предметами.	1
12	Ходьба и бег по сигналу.	1
13	Ходьба и бег по кругу. Подпрыгивание на двух ногах.	1
14	Остановка по сигналу. Перепрыгивание через шнур.	1
15	Остановка по сигналу. Перепрыгивание через шнур. Подлезание под шнур.	1
16	Ходьба и бег. Подлезание под шнур.	1
17	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей.	1
18	Прокатывание мяча друг другу.	1
19	Ходьба и бег на носочках. Подлезание под шнур.	1
20	Прыжки. Подлезание под шнур.	1
21	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба по доске.	1
22	Бег с ускорением. Ходьба по скамейке.	1
23	Ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперед.	1
24	Прыжки с продвижением вперед. Игровое упр. «Пойдем по мостику», «Пойдем по дорожке».	1
25	Ходьба и бег змейкой. Ходьба по скамейке.	1
26	Подвижные игры. Игровое упр.: с мячом, с прыжками.	1
27	Подлезание под шнур. Прокатывание мяча в ворота.	1
28	Ловля мяча двумя руками. Ходьба по доске.	1
29	Ловля мяча. Ходьба по доске.	1
30	Прыжки. Ходьба между предметами.	1
31	Прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения «Доползи до погремушки»	1
32	Ловля мяча. Подлезание под дугу.	1
33	Подлезание под дугу. Ползание на четвереньках.	1
34	Ходьба по скамейке. П/игра «Мыши в кладовой».	1
35	Ходьба по скамейке. Подлезание под дугу.	1
36	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба по скамейке.	1

37	Ходьба и бег по кругу. Прокатывание мяча.	1
38	Ходьба и бег врассыпную. Подлезание под шнур.	1
39	Ходьба врассыпную. Прокатывание мяча.	1
40	Ходьба и бег по кругу. Подлезание под шнур.	1
41	Ходьба и бег в колонне. Подлезание под шнур.	1
42	Игровые упражнения «Кто дальше», «Снежная карусель»	1
43	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба по доске.	1
44	Ползание под дугу. Игра «Воробушки и кот» П/игры «Наседка и цыплята», «Поезд»	1
45	Прокатывание мяча. Игра «Птички»	1
46	Катание мяча друг другу.	1
47	Перестроение в пары. Игровые упр-я на равновесия.	1
48	Ходьба между двумя линиями. Ходьба и бег по ограниченной площади.	1
49	Катание мяча друг другу. Игровые упр-я «Паучки». П/игра «Поймай комара».	1
50	Ходьба между двумя линиями. Ползание по скамейке на четвереньках.	1
51	Ходьба и бег на носочках. П/игры «Бегите ко мне», «Птички»	1
52	Ходьба и бег между предметами. Лазание под шнур «Крокодилчики». П/игра «Кот и воробушки»	1
53	Перестроение в пары. Игровые упр – я на равновесия.	1
54	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Игра «Ловкий шофер»	1
55	Ходьба между кубиками. П/и. «Птички и птенчики» Ходьба и бег между предметами. Лазание под шнур «Крокодилчики». П/игра «Кот и воробушки»	1
56	Ходьба и бег между предметами. Перестроение в пары. Игровые упр – я: на равновесия.	1
57	Игровые упр – я: лазание под дугу; с мячом «Прокати мяч и догони»	1
58	Ходьба между кубиками. П/и. «Птички и птенчики»	1
59	Прыжки «Через болото». Прокатывание мяча вокруг предметов.	1
60	Прокатывание мяча вокруг предметов. Прыжки со скамейки.	1
61	Ходьба парами. Прыжки со скамейки.	1
62	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	1
63	Прокатывание мяча. Ползание.	1
64	Ходьба по доске. Прыжки «Из ямки в ямку» П/и. «Коршун и цыплята».	1
65	Ходьба парами. Прыжки. П/игра «Кто лишний?».	1
66	Игровые упр – я «Пролезь в норку», «Перешагни через кубик». П/игра «Птица и птенчики»	1
67	Игровые упр – я: прыжки продвигаясь вперед; прыжки вокруг предметов. П/и. «Найди свой цвет»	1

68	Ползание по доске.Ходьба по доске.	1
69	Ползание по прямой. Прокатывание мяча друг другу.	1
70	Прыжки между предметами. П.и. «Птица и птенчики»	1
71	Игровые упр – я: ползание и ходьба по доске. П/игры с бегом.	1
72	Игровые упр – я: ползание и ходьба по доске. П/игры с бегом.Прыжки со скамейке. П/и. «Воробушки и кот»	1
73	Ползание и ходьба по доске.	1
74	Прыжки со скамейке. Прокатывание мяча между предметами.	1
75	Ходьба по доске боком. Прыжки со скамейке.	1
76	Игровые упр – я: подлезание не касаясь руками пола; ходьба по доске. П/игра «Мышки»	1
77	Ходьба переменным шагом через шнур. Игровое упражнение : прыжки со скамейке.	1
78	Ходьба по доске. Прыжки.Игры с мячом.	1
79	Игровые упр-я:ползание под шнур, прыжки:перепрыгивание через шнур.П/игра «Кролики»	1
80	Отбивание мяча об пол и ловля его.Ползание по скамейке.	1
81	Ползание под дугу. Ходьба по доске.	1
82	Ползание. ХодьбаП/игры «Птички и дождик», «Мыши и кот».	1
83	Прыжки через шнуры.Ходьба по доске боком.	1
84	Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мячей.	1
85	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.Прыжки в длину с места.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1
86	Бросание и ловля мяча. Ползание.П/игра «Мыши в кладовой».	1
87	П/игры «Бегите ко мне», «Птички», игровое задание «Найдем птичку»	1
88	Ползание между предметами. Ходьба по скамейке.	1
89	Игровые упр – я: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур. П/игры.	1
90	Игровые упр.: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур. П/и. «Кролики»	1
91	Прыжки со скамейке. Прокатывание мяча друг другу.	1
92	Ходьба боком, приставным шагом. Прыжки через шнуры.	1
93	Игровые упр.: равновесие – ходьба по скамейки; перешагивание через шнуры.П/и. «Поезд»	1
94	Лазание по наклонной доске.Броски мяча вверх и ловля его.	1
95	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и ловля его.	1
96	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнур.	1
97	Прыжки на двух ногах. Бросание мяча и ловля его.	1
98	Ходьба по доске.Прыжки между предметами.	1
99	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	1

100	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки через шнуры.	1
101	Лазанье. Ходьба. П/игра «Самый ловкий»	1
102	Ходьба с перешагиванием. Прыжки. П/игра «Воробушки»	1
103	Лазанье под шнур. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	1
104	Катание мячей между предметами. Ползание по скамейке.	1
105	Игровое упр.: прыжки-прыжки через шнуры, бруски; метание-прокатывание мяча в ворота. П/игры «мы топаем ногами», «Поезд»	1
106	Бросание мяча через шнур двумя руками.	1
107	Прыжки из обруча в обруч. Ловля мяча двумя руками.	1

**Методическое обеспечение образовательной области
«Физическое развитие»**

Автор	Название	Издательство	год изд.
Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет	М.: Мозаика – Синтез	2013
И.Е.Аверина	Физкультурные минутки в детском саду.	М.: Айрис - пресс	2011
В.Т.Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В. Александрова	В стране здоровья. Программа эколого – оздоровительного воспитания дошкольников	М.: Мозаика-Синтез	2011
Л.И.Пензулаева	Оздоровительная гимнастика.	М. Мозаика-Синтез	2013
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду	М. Мозаика-Синтез	2014
Т.М.Бондаренко	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ	Воронеж: ИП Лакоценина Н.А.	2012
Е.А.Чевычелова	Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет	Волгоград: Учитель	2013
М.Ю. Картушина	Физкультурные сюжетные занятия с детьми.	М.: ТЦ Сфера	2012
Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева,Н.Н.Сергиенко	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.	М.: ТЦ Сфера	2012
Н.Е.Вераксы, Т.С.Комарова, М.А.Васильева	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы »	М.Мозаика – Синтез.	2014

Физкультурное оборудование:

Шведская стенка.

Скакалки.

Кубики.

Воротца – барьеры.

Обручи.

Мячи разного диаметра.

Палки.

Флажки.

Ленточки.Мешочки. Тоннели. Ребристая доска, гимнастические скамейки, лесенка – стремянка.