

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
культурной практики «физическая культура»
Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа (4-5 лет)

г. Калининград
2017 г.

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МАДОУ д/с № 31, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации программы – 20 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляемой три раза в неделю.

2. Цель и основные задачи

2.1. Цель:

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, приобщение к осознанным нормам и правилам здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.

3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

3. Планируемые результаты освоения программы

К концу года ребенок:

1. Ходит и бежит, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
3. Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
4. Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
5. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
6. Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам.
8. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 метров, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
9. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
10. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Месяц	Программное содержание (и) или тема ОД	Количество занятий
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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1
	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	1
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1
	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	1
	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1
	Продолжать учить детей останавливаться по	1

	сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1
	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1
	Итого в сентябре	12
октябрь	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 вперед.	2
	Упражнять в перебрасывании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1
	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	2
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	1
	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.	1

	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1
	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1
	Итого в октябре	12
ноябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании и ловле мяча.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1

	Упражнять в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу.	1
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	1
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с продвижением.	1
	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.	1
	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; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1
	Итого в ноябре	12
декабрь	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и	1

координацию движений в прыжках через препятствие.	
Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	1
Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	1
Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1
Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	1
Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	1
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1
Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1
Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	1
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.	1
Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	1

	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	1
	Итого в декабре	12
январь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1
	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не сходя с места.	1
	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; упражнять в умении действовать по сигналу, в метании на дальность.	1
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках; перебрасывании мяча друг другу (способ – двумя руками снизу).	1
	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	1
	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	1
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывании мяча.	1
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	1
	Итого в январе	9
февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с продвижением вперед.	1

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе, перешагивая через набивные мячи; в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мячей друг другу.	1
Упражнять в метании снежков в цель, умении действовать по сигналу.	1
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1
Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	1
Повторить игровые упражнения с бегом, с прыжками, с мячом.	1
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в метании в вертикальную цель; закреплять навык ползания на четвереньках, в прыжках между предметами, поставленными в шахматном порядке.	2
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.	1
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ползании в прямом направлении, прыжках на одной ноге с продвижением; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1
Развивать ловкость и глазомер при метании маленьких мячей; повторить игровые упражнения.	1
Итого в феврале	12

март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; прыжках через шнур с продвижением вперед, повторить упражнения в равновесии.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске и прыжках.	1
	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу.	1
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1
	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур, в прокатывании мяча.	1
	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.	1
	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.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	1
	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1

	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании по скамейке «по-медвежьи», в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках через шнуры.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках через шнуры; учить лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке.	1
	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1
	Итого в марте	12
апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске с мешочком на голове; в прыжках через препятствия.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в метании в горизонтальную цель.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; в прокатывании мяча в прямом направлении.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мячей в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; отбивании мяча одной рукой.	1

	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	1
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.	1
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе по доске; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической доске приставным шагом; в прыжках на двух ногах между предметами.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия в беге по ограниченной площади; в перебрасывании мяча друг другу.	1
	Итого в апреле	12
май	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в длину с	1

	места, в прокатывании мяча между предметов.	
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в прыжках в длину с места, сохранении устойчивого равновесия при беге по ограниченной площади.	1
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	1
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и бегу врассыпную; повторить задания с бегом и прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель, в прыжках через короткую скакалку.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; в лазанье на гимнастическую стенку и спуске с нее (третья ступенька).	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	1

	Итого в мае	12
всего		105

5. Методическое обеспечение

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Средняя группа /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.