

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 77

Согласована
На педагогическом совете
МАДОУ ЦРР д/с № 77
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77
_____ О.М.Тихонова
«24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ ЦРР Д/С № 77
по образовательной области «Физическое развитие»
«Физическая культура»
3-й год обучения (воспитанники 4-5 лет)

Составители программы:
Семенова С.Ю., инструктор по физической культуре

Калининград
2023

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 с учетом содержания федеральной образовательной программы дошкольного образования и является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 77.

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:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

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.
- Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

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 | 1. 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), бросание 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 | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. |
| 20 | 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 3м) |
| 30 | 1. 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 | 1. 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, отодвигая 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 наклонной 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 | 1. 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 переменной направлением |
| 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 |