

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.

2.Цели и задачи программы.

3. Принципы построения программы по ФГОС.

4. Цели и задачи для детей 4 – 5 лет.

5.Возрастные и индивидуальные особенности детей 4 – 5 лет.

6 Интеграция образовательных областей.

7.Организация двигательного режима.

8. Планируемые результаты освоения программы.

9.Особенности организации образовательного процесса.

10. Формы обучения.

11. Содержание работы по физической культуре программный материал

12. Работа с родителями.

13.Методическое обеспечение.

1. ***Пояснительная записка.***

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Данная программа разработана для детей средней группы в соответствии с основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 комбинированного вида», в соответствии с ведением в действие ФГОС дошкольного образования. Рабочая программа по физическому развитию детей средней группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Для успешной реализации поставленных задач так же используются программы дополнительного образования и методические пособия: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова;

«Физическая культура в детском саду». Средняя группа,

Л.И. Пензулаева;

«Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.

«Методика проведения подвижных игр» Э.Я Степаненкова.

«Физическое воспитание в детском саду» для занятий с детьми 2- 7 лет

Э.Я. Степаненкова.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 3- 5 лет

К.К Утробина

Организация физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении Т.В. Хабарова.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами федерального государственного стандарта дошкольного образования;

* Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2009 N 273
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
* Федеральный закон от 04.12.07 № 329- ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации»;

* Указ Президента РФ от 24.03.14 №172 «О всероссийском

физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

* ФГОС ДО. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.13 год № 1155;
* Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», утв.

постановлением правительства РФ от 11.01.06 №7;

***2. Цели и задачи программы***

**Цель:**

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участниковпедагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода нановый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей,формированию у них физических способностей и качеств с учётом их психофизического развитии, индивидуальных возможностей и склонностей;обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

* **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. ***Принципы построения программы по ФГОС:***

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учет этнокультурной ситуации развития детей.

***4. Цели и задачи для детей 4 – 5 лет***

***образовательная область «Физическая культура»***

**Цели:**

* Приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;

освоение им гигиенической культуры и культуры движений;

* Развитие потребности в активной двигательной деятельности;

формирование интереса к двигательной деятельности;

* Получение удовольствия от игр, движений, упражнений;

своевременное овладение основными видами движений.

**Задачи воспитания и развития детей в средней группе:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- умению ориентироваться в пространстве;

- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения

упражнения;

- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей

координации, силы.

1. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
   1. ***Возрастные особенности детей 4-5 лет***

Детям исполнилось четыре года, они перешли в среднюю группу детского сада.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный

двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Ребенок 5-года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детейвозникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными

способами действий. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.Значительное время отводится для игр по выбору детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий.

***6 Интеграция образовательных областей.***

Физическое развитие интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

* 1. ***Организация двигательного режима в ДОУ***

**Двигательная деятельность:**

Утренняя гимнастика 10 – 12 минут ежедневно

Организованная образовательная деятельность 3 раза в неделю 20 мин

Гимнастика после сна 5 минут ежедневно

Ходьба по» Дорожкам здоровья» после дневного сна 4 – 6 минут ежедневно

Физкультминутки 2 минуты ежедневно

Физкультурные досуги развлечения 25 – 30 минут 1 раз в месяц

Физкультурные праздники 1 час 2 раза в год

Индивидуальная работа по развитию движений 10 – 15 минут ежедневно

Подвижные игры 10 – 15 минут ежедневно

* + - 1. ***Планируемые результаты освоения программы.***
* владеет в соответствии с возрастом основными движениями;
* проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
* имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
* выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу;
* ходит прямо, сохраняя заданное направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
* ползает на четвереньках, лазает произвольным способом по гимнастической стенке;
* прыгает на двух ногах, в длину, в высоту с места;

катает мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловит его;

* метает предметы правой и левой рукой на дальность;
* строится в колонну, шеренгу, круг;
* сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности;

***9. Особенности организации освоения программы***

***1 Климатические особенности:***

При организации образовательного процесса учитываю климатические особенности региона. Особый акцент - приобщение детей к миру северной природы, на воспитание бережного отношения к природе. Основной упор в играх - на развитие творчества, обогащение самостоятельного игрового опыта, создание условий для самостоятельной игровой деятельности.

***2.Национально-культурные особенности:***

Обучение и воспитание детей в ДОУ осуществляется на русском языке.

В средних, старших и подготовительных группах проходит обучение коми

языку.

Реализацию регионального компонента осуществляю через коми народные игры, имитационные игры, через походы и экскурсии в лес, по посёлку, разучивание коми считалок и использование коми лексики на занятиях.

А также через проведение совместных занятий, праздников, развлечений с воспитателем, реализующий коми региональный компонент.

***10. Формы обучения.***

* Организованная образовательная деятельность;
* Утренняя гимнастика;
* Динамические паузы;
* Пальчиковая гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Дыхательная гимнастика
* Корригирующая гимнастика
* Релаксация;
* Подвижные и спортивныеигры;
* Гимнастика после сна;
* Самомассаж;
* Праздники, развлечения, дни здоровья;
* Закаливающие процедуры;
* Динамический час;
* Двигательная активность в течение дня.

***11. Содержание работы по физической культуре***

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**:  
1. *Основные движения*  
**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).  
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, 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. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).  
**Прыжки.**Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой   
**Катание, 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.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  
**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.  
2. *Общеразвивающие упражнения*  
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.  
**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).  
3 *Подвижные игры*  
**С бегом.**«Гуси – лебеди»,«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару»,»Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».  
**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  
**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  
**С бросанием и ловлей**. «Горячая картошка», «Съедобное – несъедобное»,  «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву».  
**На ориентировку в пространстве, на внимание.**«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?»  
**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.  
**Спортивные развлечения**. «Спорт—это сила и здоровье», «В здоровом теле здоровый дух» «Здоровье дарит Айболит».

***12. Работа с родителями***

***Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей*** — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и

взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации,

родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

* Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
* Анкетирование;
* Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
* Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными

подвижными играми;

* Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
* Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также овозможностях детского сада в решении данных задач.
* Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
* Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

***13. Методическое обеспечение.***

1.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного

образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005

2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002 4- 5 лет

6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983

9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981

10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000

11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010 4- 5 лет