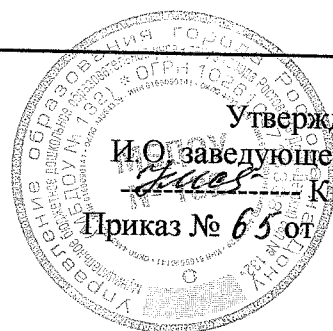


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 132»

---

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 29.08 2019г.



Утверждаю  
И.О. заведующего МБДОУ № 132  
*Гисел* Кислицкая Г.И.  
Приказ № 65 от 30.08 2019г.

**Рабочая программа**  
**К основной образовательной программе**  
**по физической культуре (Пензулаева Л.И.), в рамках**  
**реализации программы**  
**«От рождения до школы»**  
**под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,**  
**М.А.Васильевой**  
**для детей с 4 до 5 лет**

**Разработчик:**

**Инструктор по физической культуре Фильцева М.Ю.**

г. Ростов-на-Дону  
2019 г.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 132.

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Уставом МБДОУ № 132.
- Основной образовательной программой МБДОУ № 132.

**Направленность:** физическое развитие.

**Вид:** физическая культура.

**Цель:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи:**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Принципы:**

Данная программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

### **Формы реализации программы:**

- физкультурные занятия:

- игровые;
- сюжетные;
- комплексные;

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок,
- ритмическая гимнастика;
- игры и упражнения под музыку.

**Условия реализации:** Объем программы составляет 96 часов.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми среднего возраста осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием непосредственной образовательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Материально-техническое обеспечение:** методическая литература, оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия; оборудование для прыжков; оборудование для катания, бросания, ловли; оборудование для ползания и лазанья; оборудование для общеразвивающих упражнений; сухой бассейн, гимнастическая скамья; детские тренажеры; набивные мешочки для метания; развивающие игры, атрибуты для подвижных игр.

**Содержание Программы**

Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
16.09.19г. 18.09.19г.	<b>Тема 1.</b> «Бег в колонне по одному; ходьба на уменьшенной площади опоры; подпрыгивание на двух ногах» Л.И. Пензулаева, стр.19-20	2 часа	
19.09.19г.	<b>Тема 2.*</b> «Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную; прокатывание мяча двумя руками» Л.И. Пензулаева, стр.21	1 час	
23.09.19г. 25.09.19г.	<b>Тема 3.</b> «Подпрыгивание вверх; прокатывание мяча» Л.И. Пензулаева, стр.21-22	2 часа	
26.09.19г.	<b>Тема 4.*</b> «Ходьба и бег по одному; прокатывание обруча друг другу» Л.И. Пензулаева, стр.23	1 час	
02.10.19г. 03.10.19г.	<b>Тема 5.</b> «Ходьба колонной по одному, бег врассыпную; лазанье под шнур» Л.И. Пензулаева, стр.24-26	2 часа	
04.10.19г.	<b>Тема 6.*</b> «Ходьба в обход предметов; подбрасывание и ловля мяча двумя руками» Л.И. Пензулаева, стр.26	1 час	
07.10.19г. 09.10.19г.	<b>Тема 7.</b> «Лазанье под шнур; ходьба по уменьшенной площади опоры» Л.И. Пензулаева, стр.26-28	2 часа	
10.10.19г.	<b>Тема 8.*</b> «Перебрасывание мяча друг другу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед» Л.И. Пензулаева, стр.29	1 час	
14.10.19г. 16.10.19г.	<b>Тема 9.</b> «Ходьба на повышенной опоре; прыжки с продвижением вперед» Л.И. Пензулаева, стр.30-32	2 часа	

17.10.19г.	<b>Тема 10.*</b> «Перебрасывание мяча через сетку; ходьба и бег по уменьшенной площади опоры» Л.И. Пензулаева, стр.32	1 час	
21.10.19г. 23.10.19г.	<b>Тема 11.</b> «Прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу» Л.И. Пензулаева, стр.33-34	2 часа	
24.10.19г.	<b>Тема 12.*</b> «Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках» Л.И. Пензулаева, стр.34	1 час	
28.10.19г. 30.10.19г.	<b>Тема 13.</b> «Ходьба на повышенной опоре; прыжки с продвижением вперед» Л.И. Пензулаева, стр.35-36	2 часа	
31.10.19г.	<b>Тема 14.*</b> «Ходьба и бег между предметами; прыжки с продвижением вперед», Л.И.Пензулаева, стр. 36	1 час	
06.11.19г.	<b>Тема 15.*</b> «Ходьба и бег колонной по одному; бросание мяча в корзину», Л.И.Пензулаева, стр. 38	1 час	
07.11.19г. 11.11.19г.	<b>Тема 16</b> «Ходьба и бег в колонне по одному; лазанье под дугу; прыжки на двух ногах между набивными мячами» Л.И. Пензулаева, стр.36-37	2 часа	
13.11.19г.	<b>Тема 17.*</b> «Ходьба и бег с изменением направления движения; упражнения в прыжках», Л.И.Пензулаева, стр. 40-41	1 час	
14.11.19г. 18.11.19г.	<b>Тема 18</b> «Ходьба и бег между предметами; прыжки на двух ногах; ходьба на повышенной опоре» Л.И. Пензулаева, стр. 39-40	2 часа	
20.11.19г.	<b>Тема 19.*</b> «Ходьба с выполнением заданий; прыжки; прокатывание мяча», Л.И.Пензулаева, стр. 43	1 час	
21.11.19г. 25.11.19г.	<b>Тема 20</b> «Ходьба и бег по кругу; прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; прокатывание мячей друг другу» Л.И. Пензулаева, стр.41-42	2 часа	
27.11.19г. 28.11.19г.	<b>Тема 21.*</b> «Ходьба между предметами; прыжки и бег с ускорением», Л.И.Пензулаева, стр. 45	2 часа	
02.12.19г. 03.12.19г.	<b>Тема 22</b> «Ходьба и бег с изменением направления движения; ползание на четвереньках; броски мяча о землю и ловля двумя руками» Л.И. Пензулаева, стр.43-44	2 часа	
04.12.19г.	<b>Тема 23.*</b> «Ходьба и бег по кругу; метание мешочков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 46	1 час	
05.12.19г. 09.12.19г.	<b>Тема 24</b> «Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; ползание на животе по гимнастической скамейке» Л.И. Пензулаева, стр.45-46	2 часа	
11.12.19г.	<b>Тема 25.*</b> «Ходьба и бег между сооружениями из снега; метание на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 49	1 час	
12.12.19г. 16.12.19г.	<b>Тема 26</b> «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки через препятствие» Л.И. Пензулаева, стр.48-49	2 часа	
18.12.19г.	<b>Тема 27.*</b> «Катание на санках; метание снежков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 51	1 час	
19.12.19г. 23.12.19г.	<b>Тема 28</b> «Перестроение в пары; прыжки со скамейки; прокатывание мяча между предметами» Л.И. Пензулаева, стр.50-51	2 часа	
25.12.19г.	<b>Тема 29.*</b> «Катание на санках; метание снежков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 54	1 час	

26.12.19г. 30.12.19г.	<b>Тема 30</b> «Ходьба колонной по одному; перебрасывание мяча друг другу; ползание на четвереньках» Л.И. Пензулаева, стр.52-54	2 часа	
13.01.20г. 15.01.20г.	<b>Тема 31</b> «Ползание на животе по гимнастической скамье; упражнения на равновесие» Л.И. Пензулаева, стр.54-56	2 часа	
16.01.20г.	<b>Тема 32.*</b> «Ходьба и бег между снежными постройками; бросание снежков», Л.И.Пензулаева, стр. 56	1 час	
20.01.20г. 22.01.20г.	<b>Тема 33</b> «Ходьба и бег между предметами; прыжки на двух ногах; перепрыгивание через канат слева и справа» Л.И. Пензулаева, стр.57-58	2 часа	
23.01.20г.	<b>Тема 34.*</b> «Ходьба и бег с изменением направления движения; бросание снежков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 59	1 час	
27.01.20г. 29.01.20г.	<b>Тема 35</b> «Ходьба со сменой ведущего; перебрасывание мяча друг другу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед» Л.И. Пензулаева, стр.59-60	2 часа	
30.01.20г.	<b>Тема 36.*</b> «Бег и прыжки вокруг снежной бабы», Л.И.Пензулаева, стр. 60	1 час	
03.02.20г. 05.02.20г.	<b>Тема 37</b> «Ходьба и бег между предметами; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнения с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.61-62	2 часа	
06.02.20г.	<b>Тема 38.*</b> «Перепрыгивание через препятствие; метание снежков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 62-63	1 час	
10.02.20г. 12.02.20г.	<b>Тема 39</b> «Ходьба со сменой ведущего; подлезание под шнур; прыжки на двух ногах между 4-5 предметами» Л.И. Пензулаева, стр.63-64	2 часа	
13.02.20г.	<b>Тема 40.*</b> «Перепрыгивание через препятствие; метание снежков на дальность», Л.И.Пензулаева, стр. 62-63	1 час	
17.02.20г. 19.02.20г.	<b>Тема 41</b> «Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски; перебрасывание мяча друг другу» Л.И. Пензулаева, стр.65-66	2 часа	
20.02.20г.	<b>Тема 42.*</b> «Метание снежков в цель; игровые упражнения на санках», Л.И.Пензулаева, стр. 67	1 час	
24.02.20г.	<b>Тема 43</b> «Ходьба с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча между предметами» Л.И. Пензулаева, стр.67-68	1 час	
26.02.20г.	<b>Тема 44.*</b> «Игровые упражнения с бегом и прыжками», Л.И.Пензулаева, стр. 68	1 час	
27.02.20г. 02.03.20г.	<b>Тема 45</b> «Ходьба и бег в рассыпную между предметами; ползание на четвереньках» Л.И. Пензулаева, стр.69-70	2 часа	
04.03.20г.	<b>Тема 46.*</b> «Метание снежков на дальность; катание на санках», Л.И.Пензулаева, стр. 70	1 час	
04.03.20г.	<b>Тема 47</b> «Ходьба с изменением направления движения; прыжки между предметами; ползание по гимнастической скамье» Л.И. Пензулаева, стр.70-72	1 час	
05.03.20г.	<b>Тема 48.*</b> «Метание снежков в цель; игровые	1 час	

	упражнения на санках», Л.И.Пензулаева, стр. 72		
09.03.20г. 11.03.20г.	<b>Тема 49</b> «Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; прыжки на двух ногах через короткую скакалку; упражнения на равновесие» Л.И. Пензулаева, стр.72-73	2 часа	
12.03.20г.	<b>Тема 50.*</b> «Метание снежков в цель; игровое упражнение «Ловишки», Л.И.Пензулаева, стр. 73-74	1 час	
16.03.20г. 18.03.20г.	<b>Тема 51</b> «Ходьба с выполнением заданий; прыжки в длину с места; бросание мяча через сетку» Л.И. Пензулаева, стр.74-75	2 часа	
19.03.20г.	<b>Тема 52.*</b> «Ходьба с изменением направления движения; бег в медленном темпе до 1 минуты; прокатывание мяча», Л.И.Пензулаева, стр. 76	1 час	
23.03.20г. 01.04.20г.	<b>Тема 53</b> «Ходьба и бег по кругу; прокатывание мяча между предметами; ползание на животе по скамейке» Л.И. Пензулаева, стр.76-77	2 часа	
02.04.20г.	<b>Тема 54.*</b> «Бег на выносливость; прыжки на одной ноге», Л.И.Пензулаева, стр. 77	1 час	
06.04.20г. 08.04.20г.	<b>Тема 55</b> «Ходьба и бег враспынную; ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках» Л.И. Пензулаева, стр.78-79	2 часа	
09.04.20г.	<b>Тема 56.*</b> «Упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках», Л.И.Пензулаева, стр. 79	1 час	
13.04.20г.	<b>Тема 57</b> «Ходьба и бег в колонне по одному; задания в равновесии и прыжках» Л.И. Пензулаева, стр.80-81	1 час	
15.04.20г.	<b>Тема 58</b> «Ходьба и бег по кругу; метание мешочков в горизонтальную цель; прыжки в длину с места» Л.И. Пензулаева, стр.82-83	1 час	
16.04.20г.	<b>Тема 59.*</b> «Ходьба и бег в поиске своего места в колонне; в прокатывание обручей; упражнения с мячом», Л.И.Пензулаева, стр. 82	1 час	
20.04.20г.	<b>Тема 60</b> «Ходьба с выполнением заданий; метание на дальность; ползание на четвереньках » Л.И. Пензулаева, стр.84-85	1 час	
22.04.20г.	<b>Тема 61</b> «Ходьба и бег враспынную; упражнения в равновесии и прыжках » Л.И. Пензулаева, стр.86-87	1 час	
23.04.20г.	<b>Тема 62.*</b> «Ходьба и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании», Л.И.Пензулаева, стр. 84	1 час	
27.04.20г.	<b>Тема 63</b> «Ходьба парами; прыжки в длину с места; прокатывание мяча » Л.И. Пензулаева, стр.88-89	1 час	
29.04.20г.	<b>Тема 64</b> «Ходьба со сменой ведущего; прыжки в длину с места; упражнения с мячом » Л.И. Пензулаева, стр.89-90	1 час	
30.04.20г.	<b>Тема 65.*</b> «Ходьба и бег с остановкой на сигнал инструктора; Перебрасывание мячей друг другу», Л.И.Пензулаева, стр. 85	1 час	
04.05.20г.	<b>Тема 66</b> «Ходьба с высоким подниманием колен; ползание по скамейке; метание в вертикальную цель» Л.И. Пензулаева, стр.91-92	1 час	
06.05.20г.	<b>Тема 67.*</b> «Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мячей; упражнения на равновесие», Л.И.Пензулаева, стр. 87	1 час	

07.05.20г. 11.05.20г.	<b>Тема 68</b> «Ходьба и бег с выполнением заданий; ходьба по повышенной опоре; прыжки через шнур » Л.И. Пензулаева, стр.84-85	2 часа	
13.05.20г.	<b>Тема 69.*</b> «Ходьба и бег с изменением направления движения; игры с мячом, прыжками, бегом», Л.И.Пензулаева, стр. 93	1 час	

\*- Занятия проводятся на свежем воздухе

**Пособия к программе:**

1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду (средняя группа) - М.: Мозаика-Синтез, 2014
3. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения – М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр – М.: Мозаика-Синтез, 2014