Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Вешенский центр развития ребенка – детский сад №2».

Согласовано Утверждена

на заседании педагогического совета Приказ №\_\_

МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2» от «\_\_» августа 2017 года

Протокол №\_\_ заведующий МБДОУ

от «\_\_» августа 2017 года «ВЦРР – детский сад №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Рязанова

**Рабочая программа**

**к основной образовательной программе**

**МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»**

**по формированию физической культуры (Л.И.Пензулаева)**

**в рамках реализации программы**

**«От рождения до школы» под редакцией**

**Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой**

**возраст детей 4-5 лет.**

Разработчик программы:

Рассказова Лариса Валентиновна –

инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

ст. Вешенская

2017 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5001 от 11.06.2015 г. Серия 61Л01 № 0002862.

- Устав МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»;

- Образовательная программа МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2».

***Цель программы:*** создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

1. Развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
2. Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности.
3. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Программа решает следующие задачи:**

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём;

- создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуации морального выбора, развивать нравственные качества, поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

- привлекать детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

- активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), организовывать специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;

- организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;

- привлекать внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использовать на занятиях изготовленные детьми элементарные физкультурные пособия (картинки, флажки, мишени для метания), рисовать мелом разметки для подвижных игр;

- организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх имитационного характера.

**Планируемые результаты**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения программы в виде целевых ориентиров.

- Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности – игре, общении.

- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, их физических и психических особенностей.

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения; имеет представление о важнейших исторических событиях.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни, как ценность.

**Принципы реализации программы:**

- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

- Принцип сотрудничества с семьей.

- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традиции семьи, общества и государства.

- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Программа ориентирована на детей среднего возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на свежем воздухе по 20-25 минут. Занятие на воздухе проводит воспитатель с использованием подвижных игр и с элементами спортивных игр. Объём программы составляет 12 академических часов в неделю.

**Структура физкультурного занятия:**

1. Вводно-подготовительная часть 3-4 минуты

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

1. Основная часть 12-15 минут

В эту часть включают общеразвивающие упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающие всестороннее воздействие на организм ребёнка и его функциональные возможности; подвижные игры большой и средней интенсивности или эстафеты. Основная часть занятия (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

1. Заключительная часть 3-4 минуты

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Формы реализации:**

НОД

- образно-игровая

-сюжетно-игровая

- предметно-образная

- эстафеты и соревнования

-дыхательная гимнастика

Игры большой и малой подвижности

Развлечения

- тематические с интеграцией образовательных областей

- эстафеты и конкурсы

- с участием родителей

- с участием персонажей

- с подвижными народными играми

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Особое место в учебном процессе отводится организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) трансформируемо, т.е. меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности.

Уровень освоения детьми данной программы оценивается с помощью контрольно-диагностических занятий 2 раза в год.

1. **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема НОД | Часы | Примечание |
| 04.09.  07.09.  11.09. | Группа № 6    СЕНТЯБРЬ  Диагностические занятия | 3ч. |  |
| 14.09.  18.09.  21.09.  25.09.  28.09.  2.10  5.10.  9.10.  12.10.  16.10.  19.10.  23.10.  26.10.  30.10.  2.11.  9.11.  13.11.  16.11.  20.11.  23.11.  27.11.  30.11.  4.12.  7.12.  11.12.  14.12.  18.12.  21.12.  25.12.  28.12.  8.01.  11.01.  15.01.  18.01.  22.01.  25.01.  29.01.  1.02.  5.02.  8.02.  12.02.  15.02.  19.02.  22.02.  26.02.  1.03.  5.03.  12.03.  15.03.  19.03.  22.03.  26.03.  29.03.  2.04.  5.04.  9.04.  12.04.  16.04.  19.04.  23.04.  26.04.  3.05.  7.05.  10.05.  14.05.  17.05.  21.05.  24.05.  28.05.  31.05. | Ходьба и бег между двумя линиями.  Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.  Подвижная игра «Найди себе пару».  Подпрыгивание на месте на двух ногах вверх.  Прокатывание мячей друг другу, из положения сидя на пятках.  Подвижная игра «Самолёты».  Прокатывание мячей друг другу, из положения стоя на коленях.  Лазанье под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.  Подвижная игра «Огуречик».  ОКТЯБРЬ  Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти дальше  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  Подвижная игра «Кот и мыши».  Перепрыгивание из круга в круг на двух ногах.  Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.  Подвижная игра «Кот и воробышки».  Подлезание под дугу на четвереньках.  Ходьба по прямой, перешагивая через кубики.  Прыжки на двух ногах между большими мячами.  Подвижная игра «У медведя во бору».  Прокатывание мяча по прямой и бег за ним по сигналу.  Ползание на четвереньках по прямой с мешочком на спине.  Подвижная игра «Самолёты».  НОЯБРЬ  Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.  Прыжки на двух ногах между кубиками.  Подвижная игра «Солнышко и дождик».  Прыжки на двух ногах через 5-6 линий подряд.  Бросание среднего мяча вверх двумя руками и ловля его.  Подвижная игра «Паук и мошки».  Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Лохматый пёс».  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  Подвижная игра «У медведя во бору».  ДЕКАБРЬ  Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах через мячи малого диаметра  Подвижная игра «Лиса в курятнике».  Прыжки со скамейки на мягкое покрытие.  Прокатывание мяча между кеглями.  Подвижная игра «Самолёты».  Перебрасывание мячей друг другу, способом снизу двумя руками.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Зайцы и волк».  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой.  Подвижная игра «Огуречик».  ЯНВАРЬ  Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах боком через канат, продвигаясь вдоль каната.  Подвижная игра «Кролики».  Прыжки с гимнастической скамейки на мат.  Бросание мешочка в вертикальную цель.  Подвижная игра «Весёлые снежинки».  Отбивание мяча среднего размера о пол и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Подвижная игра «Лягушки».  ФЕВРАЛЬ  Ходьба по скамейке, на середине остановиться, повернуться кругом и пойти дальше (не спрыгивать со скамейки).  Прыжки через малые мячи на двух ногах (5-7 шт.)  Подвижная игра «Наседка и цыплята»  Прыжки из круга в круг на двух ногах.  Бросание мешочка на дальность.  Подвижная игра «Весёлые снежинки».  Перебрасывание мячей друг другу способом снизу двумя руками.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»  Проползание под дугами разной высоты разными способами.  Ходьба по прямой с перешагиванием через мячи большого размера.  Подвижная игра «Перелёт птиц».  МАРТ  Ходьба на носках между кеглями.  Прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд.  Подвижная игра «Кот и воробышки».  Прыжки в длину с места.  Бросание мяча в горизонтальную цель одной рукой.  Подвижная игра «Бездомный заяц».  Прокатывание мячей между предметами.  Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  Подвижная игра «Самолёты».  Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.  Ходьба по ребристой дорожке, руки за головой.  Подвижная игра «Охотник и зайцы».  АПРЕЛЬ  Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах через 5-6 линий.  Подвижная игра «Лиса в курятнике».  Прыжки в длину с места.  Метание мешочков на дальность одной рукой.  Подвижная игра Совушка».  Метание мешочков в вертикальную цель.  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Подвижная игра «Спящая лиса».  Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  Прыжки вверх с места на двух ногах, доставая предмет.  Подвижная игра «Птички и кошка».  МАЙ  Ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах через кубики (6-8 шт.)  Подвижная игра «Кот и воробышки».  Диагностические занятия  Бросание мяча среднего размера в пол одной рукой и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.  Подвижная игра «Лягушки». | 1ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  3ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.    2ч.      2ч.    2ч.    2ч.  3ч.    3ч.      2ч.  2ч.      1ч.    2ч.    2ч.    2ч.      2ч.    2ч.  2ч.  2ч.  2ч.      2ч.        4ч.  3ч. |  |

1. **Методическое обеспечение программы.**

Пособия:

- картотека подвижных игр

- комплексы упражнений по оздоровительной гимнастике

Пособия для детей:

- обручи разных размеров

- мячи разных размеров

- гимнастическая скамейка

- дуги разной высоты

- мешочки с песком

- кегли

- кубы разной высоты

- гимнастическая стенка

- спортивные мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный)

- баскетбольное кольцо

- тренажеры

- канат

- балансиры

**Используемая литература:**

1. Физическая культура в детском саду. Средняя группа, для занятий с детьми 4-5 лет, Л.И.Пензулаева. Москва; МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
2. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Е.Ю.Александрова. Волгоград: Учитель, 2007г
3. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Л.И.Пензулаева, М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева – 3-е изд., испр. и доп. – М.. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.,МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.