

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Ковылкинский детский сад «Колосок»**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом  
Совете МБДОУ  
Ковылкинский д/с  
«Колосок» протокол  
от 28.08.2020г.



Пр. № от 28.08.2020г

**Рабочая программа  
По физической культуре ( Л.И.Пензулаевой ) в рамках реализации  
программы  
« От рождения до школы»  
под ред. Н.Е. Вераксы ,Т.С.Комаровой,  
М.А.Васильевой.**

Разновозрастная группа  
Дети 3-5 лет

Автор составитель:  
Воспитатель:  
Волчанская Н.В.

х. Ковылкин  
2020г.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативные основания программы:**

Программа по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155),
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014),
4. СанПиН 2.4.1.3049-13.
5. Лицензия на право ведения образовательной деятельности.
6. Устав МБДОУ.
7. Образовательная программа МБДОУ.

**Направленность:** физическое развитие, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Цель программы:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие. Овладение основными движениями в обобщенном виде, формирование умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий.

### **Задачи:**

#### **1.Оздоровительные:**

- - сохранение и укрепление здоровья детей;
- - развитие физических качеств;
- - повышение работоспособности;
- - развитие двигательных умений и навыков;
- - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
- - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости;
- - физические упражнения для развития моторики;
- - произношение стихов, сопровождаемых движениями рук, ног для развития выразительности речи, слуха и памяти;

- - подвижные игры и игры – эстафеты для развития общения и позитивного самоощущения.

## **2. Образовательные:**

- - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры;
- - приобретение знаний научно-практического характера;
- - всестороннее гармоничное развитие личности;
- - приобретение знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

## **3. Воспитательные:**

- - воспитание интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- - воспитание морально-волевых, нравственно – эстетических качеств;
- - согласование своих действий с действиями других детей;
- - умение самостоятельно преодолевать трудности.

## **Методы работы.**

**Наглядный** - показ движений, игровых упражнений.

- **Словесный**– объяснение, проводится беседа на данную тему, разучиваются считалки, физминутки, четверостишья.
- **Поисковый** – поиск новых идей и материалов.
- **Практический** – инструктор показывает и вместе с детьми выполняет упражнения, игровые действия.

## **Принципы построения работы.**

- **Принцип системности и последовательности** (предполагает взаимосвязь знаний, навыков и умений);
- **Принцип многократного повторения** (предполагает выработку у детей динамических стереотипов);
- **Принцип связи теории и практической деятельности** (предполагает применение полученных знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни);
- **Принцип коммуникативности**(предполагает развитие у детей потребности в общении, где формируется мотивация здоровья);
- **Принцип личностной ориентации и доступности** (предполагает подборку упражнений и заданий с учётом индивидуального физического развития детей, исключает завышенные требования и физические нагрузки на растущий организм);
- **Принцип результативности** (предполагает получение положительного результата физкультурно – оздоровительной работы и положительных эмоций детей).

## **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основная форма работы - обучение детей на занятиях,

- Фронтальная (групповая) форма,
- По подгруппам,
- Игровая форма,
- Индивидуально – творческая деятельность,
- Развивающие игры,
- Интегрированная форма обучения.

## **Здоровьесберегающие технологии используемые в программе**

- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- Здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования;
  - К ним относятся:
- Облегченная одежда детей в группе;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Психогимнастика;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;

## **3. Условия реализации:**

Объём. Данная программа рассчитана 108 часов (академических) 3 занятие в неделю по 20 минут. Два занятия проводятся в спортивном зале, третье – на улице. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года.

• Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;

• организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятия 3 раз в неделю по 20 минут;

• совместную деятельность педагога с детьми;

• самостоятельную деятельность детей;

• проведение контрольно-диагностических занятий -1 раз в полугодие .

• проведение занятий сопровождается использованием спортивного инвентаря и нестандартного оборудования.

- конструктивное взаимодействие с семьей.

В случае форсмажорных обстоятельств (нет электричества, воды и др) программа реализуется в совместной деятельности.

#### **4.Результаты**

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы, на ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам;
- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Материал:** методическая литература, дидактически–наглядный материал, спортивное оборудование и инвентарь, нестандартный материал(коврики, ребристая доска, кочки, труба и т.д)..

#### **Содержание программы**

1. Подвижные игры.
2. ОРУ(без предметов, с предметами)
  - ОРУ на развитие кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса
  - ОРУ на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника;
  - ОРУ на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног .
3. Основные виды движений:

#### **ХОДЬБА**

- врассыпную,
  - ходьба с нахождением своего места в колонне
  - ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.)
  - ходьба по кругу
  - ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах.первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну;

второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.)

- ходьба с изменением направления движения
- ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки)
- ходьба парами .
- ходьба со сменой ведущего.
- ходьба в чередовании с бегом

### **БЕГ**

- бег в рассыпную
- бег с нахождением своего места в колонне .
- бег с перешагиванием через предметы
- бег по кругу, так же как и ходьба, .
- бег с изменением направления движения

### **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ**

- на уменьшенной площади опоры,
- ходьба по гимнастической скамейке,
- ходьба по шнуру,
- по наклонной доске,. Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.
- обучение ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

### **УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ**

- прыжки на месте,
- с продвижением вперед,
- с небольшой высоты,
- в длину с места,
- перепрыгивание через предметы,
- подпрыгивании
- прыжки с невысоких предметов (20-25 см).

### **УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ**

- закрепление и совершенствование навыков в прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю, бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками, метание мячей в цель и на дальность);

### **УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ**

- ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами.
- ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения

предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

- подлезание под дугу, шнур, умение группироваться,
- лазанье по наклонной лесенке.правильный хват рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом

#### **4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

-техника безопасности и правила поведения на занятиях в физкультурном зале.

- правила поведения при выполнении физических упражнений и игровых действий, техника безопасности на занятиях.

#### **5. Выполнение контрольных нормативов**

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (входящий контроль).

- выполнение контрольных упражнений: ползание, прыжки с места, наклон из положения сидя, пресс (итоговый контроль).

### **Учебно-тематическое планирование**

<b>Дата</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Объём в часах</b>	<b>Примечание.</b>
01.09	Занятие 1 Пензулаева Л.И. стр.19-20. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1 час	
03.09	Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.20	1 час	
04.09	Занятие 3. ПензулаеваЛ.И.стр. 21	1 час	
08.09	Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.21-22	1 час	
10.09	Занятие 5. ПензулаеваЛ.И.стр. 23	1 час	
11.09	Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.23-24	1 час	
15.09	Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.24-25	1 час	
17.09	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.26	1 час	
18.09	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.26	1 час	
22.09	Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.26-28	1 час	
24.09	Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.28-29	1 час	
25.09	Контрольное занятие по пройденному материалу	1 час	
29.09	Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.29	1 час	
31.09	Занятие 13 Пензулаева Л.И.стр.30-32	1 час	
02.10	Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.32	1 час	
06.10	Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.32-33	1 час	
08.10	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.33-34	1 час	
09.10	Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.34	1 час	

13.10	Занятие 18 Пензулаева Л.И.стр.34	1 час	
15.10	Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.35	1 час	
16.10	Контрольно-диагностическое занятие физической подготовленности	1 час	
20.10	Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.35-36	1 час	
22.10	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.36	1 час	
23.10	Занятие 22 Пензулаева Л.И.стр.36-37	1 час	
27.10	Занятие 23 Пензулаева Л.И.стр.37-38	1 час	
29.10	Занятие 24. Пензулаева Л.И.стр.38	1 час	
30.10	Контрольное занятие по пройденному материалу	1 час	
03.11	Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.39-40	1 час	
05.11	Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.40	1 час	
06.11	Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.40-41	1 час	
10.11	Занятие 28 Пензулаева Л.И.стр.41-42	1 час	
12.11	Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.42	1 час	
13.11	Занятие 30 Пензулаева Л.И.стр.43	1 час	
17.11	Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.43-44	1 час	
19.11	Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.44	1 час	
20.11	Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.45	1 час	
24.11	Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.45-46	1 час	
26.11	Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.46	1 час	
27.11	Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.46-47	1 час	
01.12	Занятие 1 Пензулаева Л.И.стр.48-49	1 час	
03.12	Занятие 2 Пензулаева Л.И.стр.49	1 час	
04.12	Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.49	1 час	
08.12	Занятие 4. Пензулаева Л.И. стр.50-51	1 час	
10.12	Занятие 5. Пензулаева Л.И. стр.51	1 час	
11.12	Занятие 6 Пензулаева Л.И.стр.51	1 час	
15.12	Спортивный праздник «День Здоровья»	1 час	
17.12	Занятие 7 Пензулаева Л.И.стр.52-53	1 час	
18.12	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.54	1 час	
22.12	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.54	1 час	
24.12	Занятие 10. Пензулаева Л.И. стр.54-56	1 час	
25.12	Занятие11. Пензулаева Л.И.стр.56	1 час	
29.12	Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.56	1 час	
12.01	Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.57-58	1 час	
14.01	Занятие 14. Пензулаева Л.И.стр.58-59	1 час	
15.01	Занятие 15. Пензулаева Л.И.стр.59	1 час	
19.01	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.59-60	1 час	
21.01	Занятие 17 . Пензулаева Л.И.стр.60	1 час	
22.01	Занятие 18. Пензулаева Л.И.стр.60-61	1 час	
26.01	Занятие 19. Пензулаева Л.И.стр.61-62	1 час	
28.01	Занятие 20. Пензулаева Л.И.стр.62	1 час	



29.01	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1 час	
02.02	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.62-63	1 час	
04.02	Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.63-64	1 час	
05.02	Занятие 23 .Пензулаева Л.И.стр.64	1 час	
09.02	Занятие 24. Пензулаева Л.И.стр.64	1 час	
11.02	Занятие 25. Пензулаева Л.И.стр.65-66	1 час	
12.02	Занятие 26. Пензулаева Л.И.стр.66-67	1 час	
16.02	Занятие 27. Пензулаева Л.И.стр.67	1 час	
18.02	Спортивный праздник «Вперед, мальчишки»	1 час	
19.02	Занятие 29. Пензулаева Л.И.стр.68	1 час	В связи с праздничным днем программа реализуется в совместной деятельности
23.02	Занятие 30. Пензулаева Л.И.стр.68-69	1 час	
25.02	Занятие 31. Пензулаева Л.И.стр. 69-70	1 час	
26.02	Занятие 32. Пензулаева Л.И.стр.70	1 час	
02.03	Занятие 1. Пензулаева Л.И.стр.72-73	1 час	
04.03	Занятие 2. Пензулаева Л.И.стр.73	1 час	
05.03	Занятие 3. Пензулаева Л.И.стр.73-74	1 час	
09.03	Занятие 4. Пензулаева Л.И.стр.74-75	1 час	
11.03	Занятие 5. Пензулаева Л.И.стр.75-76	1 час	
12.03	Занятие 6 .Пензулаева Л.И.стр.76	1 час	
16.03	Занятие 7 .Пензулаева Л.И.стр.76-77	1 час	
18.03	Занятие 8 Пензулаева Л.И.стр.77	1 час	
19.03	Занятие 9 Пензулаева Л.И.стр.77-78	1 час	
23.03	Занятие 10 Пензулаева Л.И.стр.78	1 час	
25.03	Занятие 11. Пензулаева Л.И.стр.79	1 час	
26.03	Занятие 12. Пензулаева Л.И.стр.79	1 час	
30.03	Занятие 13. Пензулаева Л.И.стр.80-81	1 час	
01.04	Занятие 14 Пензулаева Л.И.стр.81	1 час	
02.04	Занятие 15 Пензулаева Л.И.стр.82	1 час	
06.04	Занятие 16. Пензулаева Л.И.стр.82-83	1 час	
08.04	Занятие 17. Пензулаева Л.И.стр.83	1 час	
09.04	Занятие 18 . Пензулаева Л.И.стр.84	1 час	
13.04	Занятие 19 Пензулаева Л.И.стр.84-85	1 час	
15.04	Занятие 20 Пензулаева Л.И.стр.85	1 час	
16.04	Занятие 21. Пензулаева Л.И.стр.85-86	1 час	
20.04	Контрольно – диагностическое занятие	1 час	
22.04	Занятие 22. Пензулаева Л.И.стр.86	1 час	
23.04	Занятие 23. Пензулаева Л.И.стр.87	1 час	
27.04	Занятие 24 Пензулаева Л.И.стр.87	1 час	
29.04	Занятие 25 Пензулаева Л.И.стр.стр.88-89	1 час	

30.04	Занятие 26 Пензулаева Л.И.стр.89	1 час	
04.05	Занятие 27 Пензулаева Л.И.стр.89	1 час	
06.05	Занятие 29 Пензулаева Л.И.стр.90	1 час	
07.05	Занятие 30 Пензулаева Л.И. стр.90-91	1 час	
11.05	Занятие 31 Пензулаева Л.И.стр.91-92	1 час	
13.05	Занятие 32 Пензулаева Л.И.стр.92	1 час	
14.05	Занятие 33 Пензулаева Л.И.стр.92	1 час	
18.05	Занятие 34 Пензулаева Л.И.стр.92-93	1 час	
20.05	Занятие 35 Пензулаева Л.И.стр.93	1 час	
21.05	Занятие 36 Пензулаева Л.И.стр.93-94	1 час	
25.05	День лета	1 час	
ИТОГО		108час.	

### **Методическое обеспечение**

#### **Литература:**

#### **Методические пособия.**

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

«От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -2е издание исправленное..-М. Мозаика-Синтез, 2014.

**1. Спортивное оборудование и инвентарь.**

**2. Нестандартное оборудование**