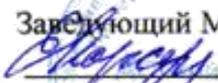


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 109

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с №109  
 Е. В. Корсун  


## **РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Средняя группа**

Объем программы: 7650 минут (127,5 часа)

Разработчики: А. В. Галунина, М. М. Москалева

Рассмотрена и одобрена на  
педагогическом совете  
«28» августа 2020г.  
Протокол № 1

г. Калининград  
2020г.

## **1. Пояснительная записка**

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой).

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической активности.

Основной формой работы является НОД по физической культуре:

- сюжетного типа;
- игрового типа;
- смешанного типа;
- НОД на свежем воздухе;
- НОД традиционная

Программа реализуется в НОД: 20 минут три раза в неделю и в режимных моментах – 30 минут в день.

Методы освоения программы: показ, наблюдение, упражнение, имитация, подвижные игры.

## **2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе**

### **2.1. Цель:**

Обеспечение разностороннего физического развития дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

### **2.2. Задачи:**

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.
3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

### 2.3. Место (роль) программы в образовательном процессе

Интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Коммуникация», «Социализация».

### 3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы ребенок:

\*Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

\*Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

\*При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует

на сигналы, переключается с одного движения на другое.

\*Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем

для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

\*С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

### 4. Объем программы и виды образовательной работы

Объем программы составляет 76500 минут (127,5 часа)

Таблица 1

Наименование разделов	В том числе		
	всего	теоретические	практические
1 раздел «О чем узнают дети» (НОД, режимные моменты)	2160мин.	1000мин.	1160мин.

2 раздел «Растим детей здоровыми и ловкими»  (НОД, режимные моменты)	5400мин	2400мин.	3000мин.
3 раздел  Диагностика	90мин.	20мин.	70мин.

## 5. Содержание программы

### 5.1. Объем программы по темам

Таблица 2

Наименование и № раздела	№ темы	Объем программы (час., мин.)		
		всего	теоретические	практические
Раздел 1  «О чем узнают дети» (НОД, режимные моменты)	Тема 1	620мин.	420мин.	200мин.
	Тема 2	700мин.	100мин.	600мин.
	Тема 3	300мин.	150мин.	150мин.
Раздел 2 «Растим детей здоровыми и ловкими» (НОД, режимные моменты)	Тема 4	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 5	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 6	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 7	800мин.	400мин.	400мин.
	Тема 8	2000мин.	1000мин.	1000мин.
	Тема 9	300мин.	150мин.	150мин.

	Тема 10	400мин.	200мин.	200мин.
	Тема 11	1000мин.	500мин.	500мин.
Раздел 3 Диагностика		90мин.	20мин.	70мин.

## 5.2. Содержание разделов образовательной программы

**Тема 1.** (620мин.:420м.-т., 200м.-пр.) **«Здоровье – в движении».**

Дети узнают, называют, выполняют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания, лазания, катания, бросания, ловли; исходные положения выполнения ОРУ;

**Тема 2.** (700мин.:100м.-т.,600м.-пр.) **«Мы играем»**

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх.

**Тема 3.** (300мин.:150м.-т., 150м.-пр.) **«Спорт для нас»**

Дети знакомятся со спортивными упражнениями; учатся ориентироваться в пространстве.

**Тема 4.** (300мин.:150м-т., 150м.-пр.) **«Построения и перестроения»:**

Свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну, по одному.

**Тема 5.** (300мин.:150м.-т., 150м.-пр.) **«Порядковые упражнения»:** из колонны в 2-3 звена по ориентирам

**Тема 6.** (300мин.: 150м.-т., 150м.-пр.) **«Повороты»:** переступая на месте

**Тема 7.** (2000мин.: 1000 мин.-т. 1000мин.-пр.) **«Основные движения»:**

Разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места; катание, метание, бросание; лазание; бросание предметов одной и двумя руками.

**Тема 8.** (800мин.: 400мин. –т., 400мин.-пр.) **«Общеразвивающие упражнения»:** с предметами и без предметов; в различных положениях.

**Тема 9.** (300мин.: 150 мин.-т., 150мин.-пр.) **«Музыкально-ритмические движения»:** ходьба, бег под музыку, выполнение упражнений с предметами.

**Тема 10.** (400мин.: 200 мин –т., 200мин-пр.) **«Спортивные упражнения»:** катание на велосипеде, на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.

**Тема 11.** (1000мин.: 500 мин –т., 500мин.-пр.) **«Подвижные игры.**

**Основные правила игры»:** подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, бросание и ловлей.

## 5.3. Диагностика освоения содержания программы

### **Методы диагностических исследований:**

\*наблюдения за ребенком в группе, на участке детского сада, во время прогулок и экскурсий;

\*наблюдения за практическими действиями;

\*двигательная деятельность;

\*подвижные игры.

## **6. Методическое обеспечение программы**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1. Основная литература**

Таблица 3

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Н.Е.Веракса, М.А.Васильева, Т.А.Комарова	«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования»	Москва, «Мозаика-синтез», 2011, 321 стр.	Программа	1
2.	Ю.А.Афонькина	Комплексная оценка результатов освоения программы «От рождения до школы»	Волгоград, «Учитель», 2011г.	методическое пособие	1

#### **6.1.2. Дополнительная литература**

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
-------	----------	----------	---	-------------------	-------------

1.	Степаненкова Э.Я.	Физическое воспитание в детском саду.	Москва, Мозаика-синтез, 2010г.	Методическое пособие	1
2.	Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр	Москва, «Мозаика-синтез», 2011г.	Методическое пособие	1
3.	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр.	Москва, «Мозаика-синтез», 2011г.	Методическое пособие	1

## 7. Материально-техническое обеспечение

### 7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 4

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (м <sup>2</sup> )	Количество мест
1.	Спортивный зал	51	1
2.	Спортивная площадка	400	1
3.	Игровая площадка	55	4

### 7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
1.	*гимнастическая стенка; *доска гимнастическая; *скамейка гимнастическая обычная; *ребристые доски; *кольцеброс , спортивные арки -дуги	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>*резиновые мячи средних размеров;</li> <li>*кегли, гантели, обручи;</li> <li>*гимнастические палки;</li> <li>* «сухой бассейн»;</li> <li>*скакалки, канат, шнур;</li> <li>*гимнастические маты, надувные шары;</li> <li>*мешочки для метания;</li> <li>*кубы для прыгивания.</li> <li>* набор из мягких модулей</li> </ul>	Спортивный зал
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*гимнастическая стенка;</li> <li>*баскетбольные стойки с кольцами</li> <li>*бум разновысокий;</li> <li>*спираль горизонтальная металлическая;</li> <li>*яма для прыжков;</li> <li>*спортивные стенки- лесенки металлические;</li> <li>*стенки для метания;</li> <li>*дуги с горизонтальными перекладинами.</li> </ul>	Спортивная площадка
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*домик;</li> <li>*беседки;</li> <li>*песочницы;</li> <li>*лесенки для лазанья,</li> <li>*скамейки.</li> <li>*столы,</li> </ul>	Игровые площадки
4.	Спортивное оборудование и инвентарь	Двигательные уголки (в групповых помещениях)