

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

**Принято**

Заседание педагогического совета  
06.09.2018 № 1

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Изумрудный город»  
\_\_\_\_\_ О.В.Абросимова  
Приказ от 10.09.2018 № 181-о.д

**Рабочая программа  
по образовательной области:  
«Физическое развитие»**

**НОД «Растим детей сильными, ловкими и жизнерадостными»**

Возрастная группа детей: **3-4 года**

Год составления программы: **2018**

Составитель: инструктор физической культуры  
Липунцова Ю.Н.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа является образовательной программой учреждения, характеризующая систему организации непосредственно образовательной деятельности педагога.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13».
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельностью по основным общеобразовательным программам –образовательным программам дошкольного образования (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014).
- Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад «Изумрудный город» (утверждена на педагогическом совете от 06.09.2018 г. №1).
- Методический комплект программы «Детство», Образовательная область «Физическая культура»; Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2013.
- Развитие двигательных способностей старших дошкольников; Т.В. Хабарова, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.

## **2. Цель и задачи рабочей программы**

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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:

- 1) Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- 2) Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники ОРУ, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - воспитанию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умения оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

- 3) Целенаправленно развивать быстроту, скоростно – силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- 4) Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- 5) Формировать у детей интерес к спортивным играм, такие как: футбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис, игра в городки.

### 3.Ориентация детей в образовательной области

В данной рабочей программе представлена деятельность, ориентированная на детей данного возраста:3-4 года.

Настоящая программа включает три части работы с детьми:

- Вводная часть: организовать занимающихся, объяснить задачу, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (элементы строя, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.)
- Основная часть: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости. (ОРУ без предметов и с предметами, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, равновесие, игры с большой подвижностью и др.)
- Заключительная часть: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных НОД в основной части, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги НОД, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

### 4. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»

Название деятельности	Количество в неделю	Количество в месяц
Растим детей сильными, ловкими и жизнерадостными	3	12
Длительность 1 образовательной ситуации составляет 15 минут		

### 5.Содержание психолого-педагогической работы

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. В средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим. В игре ребенку впервые открываются отношения, существующие между людьми, ребенок сам может выполнить ту или иную роль. В игре развивается умственная активность ребенка. Наблюдается пробуждение интереса к правилам игр. По данным исследований, **на пятом** году жизни у дошкольников наблюдается значительный прирост показателей двигательной активности. Ребёнок становится более подвижным и кажется неутомимым. Однако возможности его ещё невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием его самостоятельной двигательной деятельности.

### 6.Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

## ***совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей.***

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- продуктивной,
- трудовой,

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов реализуется через решение образовательных задач, которые одновременно сочетаются с выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – играми, утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.:

- сюжетно – ролевая игра;
- игра-экспериментирование;
- исследовательская деятельность;
- конструирование;
- развивающие игры;
- просмотр видео –фильмов;

## **7.Формы организации**

- НОД тренировочного типа
- Тематические занятия
- Фронтальный способ
- Поточный способ
- Групповой способ
- Индивидуальный способ
- Контрольно-проверочные НОД

## **8.Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:**

- Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Физкультминутки

## **9.Развивающая предметно-пространственная среда**

Спортивный зал оснащен современным оборудованием, что позволяет продуктивно работать с детьми. Для того чтобы заинтересовать детей, в зале удобно размещено спортивно-игровое оборудование. У центральной стены - детский игровой комплекс «Самсон» - это гимнастическая стенка с набором

приставных досок и лестниц, канатов, разновысотных бумов - все это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений. Модули, маты, координационные дорожки, мешки для прыжков и другие предметы не оставят равнодушным ни одного малыша. Развивая ловкость, чувство равновесия и координацию движений. Для общего развития детей предусмотрено тренажерное оборудование: Велотренажер механический – позволяет проводить занятие сердечнососудистой и дыхательных систем, способствующей развитию выносливости. Тренажер «Ходики» или как его еще называют «Бегущие по волнам» - этот тренажер позволяет имитировать ходьбу и бег по воздуху, развивая чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат. Гребной тренажер (с одним рычагом) - укрепляет сердечно сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Мини-твистер с ручкой- тренажер способствует развитию координационных движений, развивает мышцы ног, ручка позволяет удобно держаться во время тренировки, что является дополнительным элементом безопасности. Мини-степпер с ручкой-тренажер способствует развитию координационных движений, развивает мышцы ног. Тренажер «Наездник («Райдер»))» - идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме, укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Тренажер беговая дорожка- механическая детская беговая дорожка идеально подходит для проведения занятий в игровой форме. Два батута с телескопической ручкой - ручка регулируется под рост ребенка, обеспечивая безопасность во время прыжков, батут развивает вестибулярный аппарат, координацию движений.

Универсальным является специально предназначенное для групповой комнаты физкультурно-игровое оборудование – малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

- напольные и подвесные кольцабросы;
- две-три скакалки, шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

## **10. Технические средства обучения**

- Ауди
- Музыкальный центр
- магнитофон с дисководом
- нетбук

**Календарно-тематический план по НОД «Растим детей сильными, ловкими и жизнерадостными»**

Мес/ Нед/		Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
	1	Авторы :Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А							
	2	<b>Мониторинг</b>							
<b>Сентябрь(стр,5-6)</b>	3 (17-21 сентября)	Х. и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором	С султанчиками		на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).	прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты.	подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза).	ходьба в колонне по одному	
	4 (24-28 сентября)			ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см)	на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).	прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.	« Мой веселый звонкий мяч»		

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	ПЦИ
<b>Октябрь (стр.6-7)</b>	1 (2-6 октября)	Х. и бег по кругу друг за другом вокруг; Кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен	ОРУ с кубиками	ходьба и бег между двумя линиями ( <i>расстояние 20 см</i> )	перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь	ползание на четвереньках по прямой ( <i>расстояние 5 м</i> )	«Наседка и цыпята»
	2 (9-13 октября)			ходьба и бег между двумя линиями ( <i>расстояние 20 см</i> )	перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	Прокатывание в парах мяча в ворота из положения стоя	Подлезание под дугу	Х. в колонне по одному
	3 (16-20 октября)	Х. и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег в рассыпную х. с преседанием	С мячом	ходьба и бег между двумя линиями ( <i>расстояние 20 см</i> ).	перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях ( <i>расстояние между детьми 1,5 м</i> )	подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени	«Огуречик»

5(29-2ноября)	4(22-26 октября)	Х. и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег в рассыпную х. с преседанием в рассыпную с остановкой по сигналу	С мячом	ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).		Ловля мяча от инструктора	на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40–50 см).	Ходьба в колонне по одному
ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).	перепрыгивание через шнур, положенный на пол.			катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м)	на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40–50 см).	«пузырь»		



Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равносите е	Прыжки	Метание	Лазание	ПЦИ
<b>Ноябрь (стр.8-9)</b>	1(5-9ноября)	Х. по кругу друг за другом с переходом на бег и на оборот; х. на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе	С детскими гантелями	ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).	на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5–2 м).	прокатывание мяча между предметами	подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40–50 см).	«Мыши в кладовой».
	2(12-16ноября)			ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).	на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5–2 м).	Бросание и ловля мяча от инструктора; подбрасывание невысоко мяча вверх и ловля его		«где спрятался мышонок?»
	3(19-23ноября)	Х. и бег по кругу друг за другом, в рассыпную; х. на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой	С малым обручем	ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см).	из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору	подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40–50 см).	«Лягушки»
	4(26-30 ноября)			ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см).	из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча от пола		«воздушный шар»

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равносите е	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
<b>Декабрь(стр.9-10)</b>	1 (3-7декабря)	Х. и бег в колоне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; х. на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой	с плагочком	ходьба по доске (ширина доски 20 см).	мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см).	катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м)	подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.	«Воробышки и кот»
	2 (10-14декабря)			ходьба по доске (ширина доски 20 см).	мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см).	Отбивание мяча о пол	подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.	«через ручеек»
	3 (17-21 декабря)	Построение и х. парами, по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; х. на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону	ОРУ с кольцом	ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см).	спрыгивание с куба (высота куба 20 см)	скатывание мяча по наклонной доске;	пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).	«кролики»
	4 (24-28декабря)			ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см).	прыжки на двух ногах с продвижением вперед	подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его	пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).	«докати мяч».

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновеси е	Прыжки	Метание	Лазание	П/И	
<b>Январь(стр.10-11)</b>	1		-	-	-	-	-		
	2		-	-	-	-	-	-	
	3 (14-18 января)	Х. в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, х. парами с приседанием)		ОРУ с кубиками:	ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу	из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков	подлезание под дугу (высота дуги 40 см).	«Лохматый пес»
	4 (21-25 января)	Бег врассыпную			ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу	из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков	подлезание под дугу (высота дуги 40 см).	«воздушный шар»

5 (28-21 февраля)	Х. в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу Бег врассыпную		ОРУ с кубиками:	ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу	из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).	игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков	подлезание под дугу (высота дуги 40 см).	«Лохматый пес»
----------------------	---	--	-----------------	--	---	--	--	----------------

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	ПЦИ
<b>Февраль(стр 12-13)</b>	1 (4-8февраля)	Х. парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед;	ОРУ с косичкой	ходьба по ребристой доске, руки на поясе.	на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	отбивание мяча о пол;	подлезание под палку	«Цветные лягушки».
	2 (11-15 февраля)			ходьба по ребристой доске, руки на поясе.	на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях	подлезание под палку	«скажи и покажи».
	3 (18-22февраля)	Х. в колонне по одному с выполнением задания по сигналу (х. на носках, с приседанием, с перешагиванием через предметы)	ОРУ с детскими гантелями	ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны	на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	катание мяча по полу друг другу в положении стоя	ползание на четвереньках	«Воробышки и автомобили»
	4 (25-29февраля)			ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны	на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками или одной рукой	ползание на четвереньках	Х. в колонне по одному с движением рук

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И	
<b>Март(стр.13-14)</b>	1(4-8 марта)	Х. по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием	Х. и бег врассыпную	с мячом среднего размера	ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу	в длину с места до предмета	отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	по наклонной лестнице вверх и вниз	«Кот и мышки»
	2(11-15 марта)				ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу	в длину с места до предмета	отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	по наклонной лестнице вверх	«пузырь»
	3(18-22 марта)	Х. и бег по кругу в колонне по одному; х. парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу	Бег врассыпную	с ленточками, привязанными к палочке	ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу	в длину с места до ориентира	игровое упражнение «Прокати и сбей»	по наклонной лестнице вверх-вниз	«Поймай комара»
	4 (25-29 марта)				ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу	в длину с места до ориентира	игровое упражнение «Прокати и сбей»	по наклонной лестнице вверх	Х. змейкой за инструктором

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
<b>Апрель(стр.14-15)</b>	1(1-5апреля)	Х. и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, врассыпную в колонне по одному	с обручем	ходьба по скамейке	из обруча в обруч на двух ногах	отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;	по наклонной лестнице вверх-вниз	«Найди свой домик»
	2(8-12апреля)			ходьба по скамейке		перебрасывание мяча друг другу в парах	по наклонной лестнице вверх-вниз	«угадай кто кричит»
	3(15-19апреля)	Х. и бег по кругу, врассыпную; х. на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседами	С платочком			бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; п	ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени	«кто быстрее займет дом»
	4(22-26апреля)			ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук	перепрыгивание через шнур	подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		«пузырь»

Мес/ Нед/	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	ПЦИ	
<b>Май(стр.16-17))</b>	1(6-10мая)	Ходьба парами , перестроение в колонну по одному	Бег со сменой ведущего	ОРУ с косичкой	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	перепрыгивание через шнур	катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному	подлезание под шнур	«Добежать до флажка»
	2(13-17мая)				ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	перепрыгивание через шнур	Бросание мяча двумя руками от груди в даль	подлезание под шнур	«найди игрушку»
	3	<b>Мониторинг</b>							
	4								

## **11.Итоги освоения содержания образовательной области**

- 1) Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- 2) Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, ОРУ, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- 3) Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиями с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- 4) Осуществлять элементарный контроль за действиями сверстников: оценивать их движения, замечать их ошибки, нарушения правил в играх.
- 5) Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- 6) Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общается со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.