

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №14 «Аленушка»**

Протокол заседания  
Педагогического совета МБДОУ  
детский сад № 14 «Аленушка»  
от 30.08.2024г. г. № 1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 14 «Аленушка»

\_\_\_\_\_ Е.Х. Бабасинян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре (на воздухе)**

**средняя группа (дети 4-5 лет)**

**(Л.И. Пензулаева)**

Разработала:  
инструктор по физической культуре  
Е.К. Бабаян

Ростовская область  
с. Чалтырь

## **Направленность программы – физическое развитие**

### **Нормативные основания разработки Рабочей программы**

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)"Об образовании в Российской Федерации"

- ✓ ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- ✓ ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г.№1028
- ✓ Устав МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»
- ✓ ОП МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»

**Вид:** Физическая культура на воздухе.

#### **Цель:**

-Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

-Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Задачи:**

-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

-Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

-Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

-Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

-Добиваться активного движения кисти руки при броске.

-Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

-Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

-Развивать психофизические качества:

силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ним.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### **Принципы реализации рабочей программы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип культуросообразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые качества в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **Формы реализации:**

Рабочая программа реализуется в форме непрерывной образовательной деятельности (занятий). Занятие организуется 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.

#### **Условия реализации:**

Объем программы составляет 36 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы осуществляется по сетке занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

#### **Особенности развития детей 4-5 лет**

В игровой деятельности развиваются ролевые взаимодействия, происходит замещение ролей в игре;

Значительное развитие получает изобразительная деятельность;

Развиваются ловкость, координация движений;

Восприятие становится более развитым;

Совершенствуется ориентация в пространстве;  
Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;  
Увеличивается произвольность внимания;  
Улучшается произношение звуков и дикция;  
Дети занимаются словотворчеством;  
Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;  
Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

Происходит развитие образа Я ребенка, его детализация.

Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

### **Планируемые результаты освоения детьми 4-5 лет программы по физической культуре**

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

#### **Должны уметь:**

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. 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 и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Содержание образовательной работы по физической культуре**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Направления образовательной работы:**

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
10. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Основные движения, спортивные игры и упражнения**

#### *Основные движения*

#### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове,

ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на пояс).

#### **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое), бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6секунд к концу года).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, под дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20прыжков 2-3раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; размыкание и смыкание; равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
<b>Раздел: «Осень»</b>			
06.09.2024	<b>Тема 1</b> «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.09.2024	<b>Тема 2</b> «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.23 - 24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.09.2024	<b>Тема 3</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.09.2024	<b>Тема 4</b> «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.29 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 сентябрь</b>
04.10.2024	<b>Тема 5</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.32-33 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.10.2024	<b>Тема 6</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.10.2024	<b>Тема 7</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.10.2024	<b>Тема 8</b> «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.38 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 октябрь</b>
01.11.2024	<b>Тема 9</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.40-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.11.2024 15.11.2024	<b>Тема 10</b> «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду	2 часа	
22.11.2024	<b>Тема 11</b> «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.45 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>5 ноябрь</b>
29.11.2024	«Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр. 46-47 Физическая культура в детском саду	1 час	
<b>Раздел: "Зима"</b>			
06.12.2024	<b>Тема 12</b> «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр. 49 Физическая культура в детском саду. «Занятие № 6» Л.И. Пензулаева стр. 51 Физическая культура в детском саду	1 час	
13.12.2024	<b>Тема 13</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.12.2024	<b>Тема 14</b> «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	

27.12.2024	<b>Тема 15</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.59 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 декабрь</b>
10.01.2025	<b>Тема 16</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.01.2025	<b>Тема 17</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.62-63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.01.2025 31.01.2025	<b>Тема 18</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.67 Физическая культура в детском саду.	2 часа	<b>4 январь</b>
07.02.2025 14.02.2025	<b>Тема 19</b> «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.72 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
	<b>Раздел «Весна»</b>		
21.02.2025 28.02.2025	<b>Тема 20</b> «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.76 Физическая культура в детском саду	2 часа	<b>4 февраль</b>
07.03.2025	<b>Тема 21</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.77-78 Физическая культура в детском саду	1 час	
14.03.2025	<b>Тема 23</b> «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду	1 час	
21.03.2025	<b>Тема 24</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду	1 час	
28.03.2025	<b>Тема 25</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.83 Физическая культура в детском саду	1 час	<b>4 март</b>
04.04.2025	<b>Тема 26</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.85-86 Физическая культура в детском саду	1 час	
11.04.2025 18.04.2025	<b>Тема 27</b> «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.87-88 Физическая культура в детском саду	2 часа	
25.04.2025	<b>Тема 28</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду	1 час	<b>4 апрель</b>
16.05.2025	<b>Тема 29</b> «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду	1 час	
23.05.2025	<b>Тема 30</b> «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду	1 час	
30.05.2025	<b>Тема 31</b> «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.93-94 Физическая культура в детском саду	1 час	<b>3 май</b>
<b>Итого:</b>		<b>36 часов</b>	

#### Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Средняя группа— М.: Мозаика-Синтез, 2014.

«От рождения до школы».Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -3-е изд.-М.:Мозайка-Синтез, 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390187

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025