

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Дошкольное образование

Физическая культура

Средняя группа (4 – 5 лет)

Рабочая программа

Москва

Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с данной целью ставим следующие тактические задачи:

1. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

2. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)

Показатель: Сформированность умений 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. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

4. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

5. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

8. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу, координацию.

Содержание программы:

Содержание физической культуры в примерной программе структурировано по разделам: основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры.

Раздел основные движения направлен на освоение детьми основных видов движения: ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание и лазанье, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.

Раздел общеразвивающие упражнения направлен на освоение детьми упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, статические упражнения.

Раздел спортивные упражнения направлен на освоение детьми умения скользить по ледяным дорожкам, кататься на санках.

Раздел подвижные игры направлен на развитие навыков основных движений (игры с бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры).

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов обучения:

1. Словесные методы (описание, объяснение, беседа, инструктирование, распоряжение, команды, указания).

2. Наглядные методы (метод непосредственной наглядности (демонстрации), метод опосредованной наглядности (рисунки, компьютерная демонстрация), метод направленного прочувствования двигательных действий (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия).

3. Методы упражнения (целостный, расчлененно – конструктивный).

4. Проблемные методы (частично – поисковый метод, метод проекта).

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов воспитания:

1. Убеждение
2. Упражнение
3. Поощрение
4. Пример
5. Пример друзей
6. Самоанализ

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 2 раза в год) - это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ.

В качестве тестовых заданий предлагаются:

1. Бег на 10 м.
2. Прыжок в длину с места
3. Метание на дальность
4. Подъем туловища
5. Наклон вперед
6. Челночный бег 3 раза по 10 м.
7. Бросок набивного мяча.
8. Отбивание мяча

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

Тематическое планирование:

Тематический план работы

2 раза в неделю всего 72 в учебном году

СЕНТЯБРЬ

Занятие 1

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

Занятие 2

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

Занятие 3

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

Занятие 4-5

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .

Занятие 6-7

Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Занятие 8

Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

ОКТАБРЬ

Занятие 9

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Занятие 10

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

Занятие 11

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

Занятие 12

Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

Занятие 13

Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вани мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

Занятие 14

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

Занятие 15

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

Занятие 16

Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

НОЯБРЬ

Занятие 17

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Занятие 18

Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

Занятие 19

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

Занятие 20

Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

Занятие 21

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).

Занятие 22

Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

Занятие 23

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

Занятие 24

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

НОЯБРЬ

Занятие 25

Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

Занятие 26-27

Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

Занятие 28

Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Занятие 29-30

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

Занятие 31-32

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

ЯНВАРЬ

Занятие 33-34

Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

Занятие 35-36

Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Занятие 37

Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

Занятие 38-39

Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

Занятие 40

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 41

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

Занятие 42

Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

Занятие 43

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Занятие 44

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

Занятие 45-46

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

Занятие 47

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

Занятие 48

Развивать ловкость и глазомер при метании ; повторить игровые упражнения.

МАРТ

Занятие 49

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Занятие 50

Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

Занятие 51

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

Занятие 52

Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

Занятие 53

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

Занятие 54

Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

Занятие 55

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

Занятие 56

Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

Занятие 57

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

Занятие 58

Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

Занятие 59

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

Занятие 60

Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

Занятие 61

Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

Занятие 62

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Занятие 63

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Занятие 64

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

МАЙ

Занятие 65

Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

Занятие 67

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

Занятие 68

Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Занятие 69

Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

Занятие 70

Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

Занятие 71

Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

Занятие 72

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.