

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Золушка»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом
Протокол
от «05» сентября 2017 г. № 1

«Утверждена»
Заведующий муниципальным бюджетным дошкольным
образовательным учреждением «Детский сад Золушка»
И.В. Атясова
Приказ от «05» сентября 2017 г. № 108



Рабочая программа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

«Физическое развитие»

Вид непосредственно организованной образовательной
деятельности:

Физическая культура

Возрастная группа: 3-4 года

Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии с приоритетами образовательной программы МБДОУ «Детский сада «Золушка» (сохранение здоровья детей при достижении высокого качества их образования и развития; развитие духовной сферы ребенка, его общей культуры, творческого потенциала на основе органичного восприятия общечеловеческих культурных и нравственных ценностей; преемственность дошкольного и начального звеньев образования), ведущими целями Программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника). Содержание образовательной области «Физическая культура», направленно на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение 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;

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

В этом возрасте детей учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить свое место в групповых построениях.

В соответствии с Программой «От рождения до школы» непосредственно образовательная деятельность инструктора по физической культуре с детьми осуществляется три раза в неделю, при этом группа детей делится на две подгруппы.

Продолжительность всей непосредственно образовательной деятельности составляет не более 15 минут. Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является совместная деятельность инструктора по

физической культуре с детьми, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Ведущими способами организации детей при выполнении основных движений остаются фронтальный и поточный; при обучении наиболее сложным движениям используется также индивидуальный способ.

Всего в течение 2015 – 2016 учебного года с 4 сентября по 17 мая планируется 22.5 часа непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая зимние каникулы с 10 по 17 января, на которых проводятся спортивные игры, досуги, развлечения. Кроме того, один – два раза в месяц организуются досуги длительностью 20 минут. В их программу включаются знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, игры – забавы, аттракционы, игры с пением, хороводы. Воспитатель должен быть не только организатором, но и активным участником (см. календарно - тематический план).

Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 5 – 6 минут. В комплекс входят пять – шесть общеразвивающих упражнений, строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки.

Содержание программы:

I. Гимнастика.

- 1. Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). медленное кружение в обе стороны.
- 2. Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном и быстром темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 метров.
- 3. Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием, находить свое место в строю.

4. ОРУ:

- а) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекидывать 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.
- б) 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.
- в) 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.

2. ОВД:

- а) Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
- б) Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 метров), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
- в) Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). ловля мяча,

брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100 см). бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд).

II. Игры

П о д в и ж н ы е : «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

III. Спортивные упражнения

Катание на санках (катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки); скольжение (скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых); ходьба на лыжах (ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием); катание на велосипеде (кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево).

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

а)

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Формировать желание и умение кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

б)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать умение 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 предметов.

в)

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.

1. Педагогический анализ №1 (сентябрь) – комплексный
2. Педагогический анализ №2 (май) – комплексный.

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года.

Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определять, за счет чего был достигнут прирост:

- За счет естественного роста;
- За счет увеличения естественной двигательной активности;
- За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ

Показатели	Пол	Возраст	
		3 года	4 года
Сгибание туловища	М	-	15 – 18
	Д	-	11 – 14
Быстрота (сек.) Бег на 30 м	М	-	10.5 – 8.8
	Д	-	10.7 – 8.7
Скоростно-силовые качества (см) 1. Прыжок в длину с места	М	-	53.5 – 76.6
	Д	-	51.1 – 73.9

2. Прыжок в высоту с места	М Д	- -	- -
3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М Д	119 – 157 97 – 133	117 – 185 97 – 178
4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой.	М Д	1.8 – 3.6 1.5 – 2.3	2.5 – 4.1 2.4 – 3.4
5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М Д	2.0 – 3.0 1.3 – 1.9	2.0 – 3.4 1.8 – 2.8
Выносливость: Бег на: 90 м 120 м 150 м	М Д Д	- - -	- - -
Ловкость (сек.)	М	-	8.5 – 8.0
Бег на 10 м. между предметами	Д	-	9.5 – 9.0
Статистическое равновесие (сек.)	М	-	3.0 – 5.0
Удержание равновесия на одной ноге	Д	-	5.0– 8.0

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

3 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет все движения.

2 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет большинство движений.

1 балл – не соответствует – ребенок не владеет техникой выполнения движений.

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

Превышает – высокие показатели.

Соответствует – средние показатели физической подготовленности.

Не соответствует – ниже средних показателей физической подготовленности.

Предложите ребенку выполнить некоторые основные движения.

БЕГ

1. Пробежать быстро 10 – 20 метров.
2. Бегать непрерывно в течение 50 – 60 секунд.

ПРЫЖКИ

1. Энергично подпрыгивать на месте.
2. Перепрыгивать через 4 – 6 параллельных линии по очереди (расстояние между ними 25 – 30 сантиметров).
3. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.
4. Спрыгивать с высоты 15 – 20 сантиметров.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ.

1. Подлезать на четвереньках между расставленными предметами, не задевая их.
2. Подлезать под предметы высотой 40 см.
3. Лазать по гимнастической стенке.

РАВНОВЕСИЕ

1. Проходить по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке.
2. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол.
3. Стоять на одной ноге.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. Прокатить мяч между предметами, не задевая их.
2. Попадать мячом в предметы (расстояние 1,5 м)
3. Бросать мяч о землю и ловить его.
4. Бросать мяч в горизонтальную цель (расстояние 1,5 – 2 м)
5. Бросать мяч вдаль правой и левой рукой (на расстояние 2,5 – 5 м)

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)},$$

где W – прирост показателей темпов, %

V1 – исходный уровень,

V2 – конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см. подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{\frac{1}{2} (42 + 46)},$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (таблица)

Шкала оценки темпа прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовл.	За счет естественного роста;
8 – 10	Удовлетв.	За счет увеличения естественной двигательной активности;
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;

Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.
----------	---------	--

Перечень основных средств обучения

1. Технические средства обучения: музыкальный центр, диски, бубен.
2. Разнообразный спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические палки, ленты, разнообразные мячи (футбольные, малые и большие), обручи, гимнастическая стенка, набивные мячи, короткая и длинная скакалка, кегли, флажки, мешочки с песком, погремушки, шишки, стульчики, дуги, конусы и др.

Список литературы.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2015.
2. Программа МБДОУ «Детский сад «Золушка».
3. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2010.
4. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 лет», издательство Мозаика-Синтез, Москва, 2009.
5. С. Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2 – 4 лет», издательство Мозаика-Синтез, Москва, 2006.
6. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж, 2007.
7. Е. И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет», Волгоград, 2009.
8. Г. А. Лапшина «Праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2008
9. Т. Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2009
10. О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей», Ярославль, Академия Развития ВКТ, Владимир, 2005.
11. Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, Мозаика-Синтез, 2008.
12. М. Н. Ключева «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2007.
13. Е. Н. Вареник «Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», Москва, Творческий центр, 2008.
14. С. Н. Сапего «Спортивные праздники в детском саду», Москва, 2007.