

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 г. Балтийска

Документ подписан электронной подписью  
Кудлаева Юлия Валерьевна

00DFD03B229D5E6E4F185CDDBB9E48A3AC

Срок действия с 18.07.2023 до 10.10.2024

**Рабочая программа ООП ДО  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для воспитанников средней группы (4-5 лет)**

Программа разработана  
инструктором по физической культуре:  
Мамаевой О.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета  
МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска  
«24» августа 2023 г., протокол № 1

г. Балтийск  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	4
3. Тематическое планирование .....	6
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	13

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Настоящая рабочая программа, разработана на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска, в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена на основе нормативно-правовых документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Федеральный закон от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

□ Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

□ Приказ Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

□ Методические рекомендации Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающегося образования, целью которого является развитие ребенка. Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных развивающих обучающих задач. Она определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 4-5 лет.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год, что соответствует перспективному планированию ООП ДО.

### **Цель и задачи:**

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, укрепление и охрана здоровья детей, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности, становление осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

В области физического развития для детей возрастной группы 4-5 лет **основными задачами** образовательной деятельности являются:

✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

✓ укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

## **2. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и

системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения ООП представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах.

*Планируемые результаты к пяти годам:*

✓ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

✓ ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

✓ ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

### 3. Учебный план по образовательной области «Физическое развитие»

ОД	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура	3	12	108

#### Календарно-тематическое планирование «Физическое развитие» (физическая культура)

Месяц	Тема ОД	Содержание	Источник	Средства реализации
<b>Сентябрь</b>	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.19)	-основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до места; упражнять в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.21)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную ( повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча лезанье под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.24)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>4-я неделя</b>	Продолжать учить детей останавливаться по	Пензулаева Л.И. Физическая	-основные движения

	Занятия 10-12	сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	культура в детском саду: Средняя группа (стр.26)	- общеразвивающие упражнения
<b>Октябрь</b>	<b>5-я неделя</b> Занятия 13-15	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.30)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>6-я неделя</b> Занятия 16-18	Учить детей находить своё 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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.33)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>7-я неделя</b> Занятия 19-21	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.35)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>8-я неделя</b> Занятия 22-23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.36)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>9-я неделя</b> Занятия 25-27	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.38)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
<b>Ноябрь</b>	<b>10-я неделя</b> Занятия 28-30	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах закреплять	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	- основные движения - общеразвивающие

		умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Средняя группа (стр.39)	упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>11-я неделя</b> Занятия 31-33	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.41)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>12-я неделя</b> Занятия 34-36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.43)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>13-я неделя</b> Занятия 37-39	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.45)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
<b>Декабрь</b>	<b>14-я неделя</b> Занятия 40-42	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.48)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>15-я неделя</b> Занятия 43-45	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.50)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>16-я неделя</b> Занятия 46-48	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	- основные движения - общеразвивающие

		перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Средняя группа (стр.52)	упражнения
	<b>17-я неделя</b> Занятия 49-51	Упражнять детей по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.54)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Январь</b>	<b>18-я неделя</b> Занятия 52-54	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.57)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>19-я неделя</b> Занятия 55-57	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.59)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
<b>Февраль</b>	<b>20-я неделя</b> Занятия 58-60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.65)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>21-я неделя</b> Занятия 61-63	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.67)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>22-я неделя</b> Занятия 64-66	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.69)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры

	<b>23-я неделя</b> Занятия 67-69	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между препятствиями.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.70)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Март</b>	<b>24-я неделя</b> Занятия 70-73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.72)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>25-я неделя</b> Занятия 74-76	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.74)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>26-я неделя</b> Занятия 77-79	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.76)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>27-я неделя</b> Занятия 80-82	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.78)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>28-я неделя</b> Занятия 83-85	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.79)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
<b>Апрель</b>	<b>29-я неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по	Пензулаева Л.И. Физическая	- основные движения

	Занятия 86-88	одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	культура в детском саду: Средняя группа (стр.80)	- общеразвивающие упражнения
	<b>30-я неделя</b> Занятия 89-91	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.82)	- основные движения - общеразвивающие упражнения
	<b>31-я неделя</b> Занятия 92-94	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.84)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>32-я неделя</b> Занятия 95-97	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.86)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Май</b>	<b>33-я неделя</b> Занятия 98-100	Упражнять детей парами, в сохранении устойчивого равновесия по ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.88)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>34-я неделя</b> Занятия 101-103	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.89)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>35-я неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким	Пензулаева Л.И. Физическая	- основные движения

	Занятия 104-106	подниманием колен, беге врассыпную в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	культура в детском саду: Средняя группа (стр.91)	- общеразвивающие упражнения
	<b>36-я неделя</b> Занятия 107-108	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (стр.92)	- основные движения - общеразвивающие упражнения

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### *Учебно - методическое обеспечение:*

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная активность младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
2. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Неделя здоровья в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ – аэробика «Топ-топ» для дошкольников; учебно-методическое пособие. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
9. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2016.
10. Физическое развитие детей 4-5 лет: Планирование двигательной деятельности на год, 32 карты/ авт.-сост. И.Н. Недомеркова. - Волгоград: ООО «Издательство Учитель», 2016.

##### *Материально-техническое обеспечение:*

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
<b>Основное учебное оборудование</b>		
1.	Туннель	1
2.	Маты	4
3.	Гимнастические стенки	3
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Набор мягких модулей	1
6.	Беговая дорожка	2
7.	Обруч большой	20
8.	Обруч малый	12
9.	Палка гимнастическая длинная	40
10.	Массажная дорожка	8
11.	Мячи малые	10
12.	Мячи средние	15

13.	Мешочки для метания	10
14.	Погремушки	30
15.	Ленты на кольцах	28
16.	кубики	38
17.	кегли	10
18.	Мяч (фитбол)	6
19.	Мячи (ежи)	1
20.	Мячи большие	30
21.	Скакалки	30
22.	Дуга 50см	1
23.	Флажки	40
24.	Мяч футбольный	1
25.	Проектор	1
26.	Колонка	1
<b>Аудио-видео пособия, мультимедийные презентации</b>		
27.	Презентации	
28.	Картотека подвижных игр	
29.	Картотека игрового самомассажа	
30.	Картотека дыхательной гимнастики	
31.	Картотека утренней гимнастики	
32.	Картотека гимнастики для глаз	
33.	Музыкальные аудио записи	

