

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа имени Николая Тимошенко поселка Красный Яр
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»

Рекомендовано к использованию
Педагогический совет
№ 8 от 26.06.2023 г.

Утверждено
приказом № 23
от 28.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
НАПРАВЛЕНИЕ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Составитель: учитель 1 кв. категории
Дарчук Анастасия Львовна
Срок реализации 1 год

пос. Красный Яр
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта и программы «Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 352 с. для **группы кратковременного пребывания.**

Программа «**Физическое развитие**» направлена на соматическое развитие ребёнка и охрану его здоровья. Главными принципами этой программы являются адекватность содержания физической подготовки её условий индивидуальному состоянию ребёнка, свобода выбора формы физической активности в соответствии с его личными склонностями и способностями.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 5-7 лет.

Программа реализуется в течение одного года. Занятие и его формы длятся 1 час проводятся 2 часа в неделю, всего 60 часов

2. Основные цели и задачи:

Цель программы- совершенствование детей, их оздоровление. Обеспечение гармоничного физического развития ребенка, посредством совершенствования умений и навыков в основных видах движений, формирования правильной осанки и начальных представлений о здоровом образе жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования дошкольников формулируются соответствующие **задачи**:

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений их вариативного использования в игровой и соревновательной деятельности, в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;

- расширение двигательного опыта посредством усложнений и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- совершенствование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формированием правильной осанки;

- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение адаптивных его свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков по использованию подвижных игр и элементов соревнования в оздоровительных формах организации физической культуры.

Особенностями программы являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от преподавателя осуществлять подбор и планирование материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), климатическими условиями;

- направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения учащимися познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, в физкультурных праздниках.

С учетом этого составлено тематическое планирование, включающее вопросы теоретической и практической подготовки воспитанников.

3.Общая характеристика учебного процесса

Ведущая технология - традиционная, ИКТ.

Основные методы работы на занятии:

1. убеждение (беседа, пример);
2. упражнения (режимные, специальные, упражнения в полезной деятельности) и приучения;
3. обучение (методы:
 - а) объяснительно-иллюстративный (рассказ, объяснение);
 - б) репродуктивный;
 - в) проблемного изложения;
 - г) частично-поисковый (или эвристический);
 - д) исследовательский);
4. стимулирование (соревнование, игра, поощрение);
5. контроль.

Формы организации деятельности воспитанников: работа в группах, подготовка вопросов от группы, осуществление взаимопроверки; работа в парах, индивидуальная работа.

4.Планируемые результаты

Воспитанники должны **знать** комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Воспитанники должны **уметь**:

- выполнять 3 – 5 подвижных игр, в том числе со скакалкой, мячом;
- выполнять упражнения на равновесие и упражнения правильной осанки;
- соблюдать основные правила гигиены;
- выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Воспитанники должны **владеть** техникой построения, ходьбы, бега, прыжков в длину.

4.1. Первый год освоения программы – 6 год жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 1 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

4.2. Второй год освоения программы – 7 год жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни, об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 2 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

5. Тематическое планирование:

5.1. Первый год освоения программы – 6 год жизни:

№ п/п	Тема ООД	Дата по плану	Дата по факту
1,2	Волшебный мешочек		
3,4	Золотой лес		
5,6	На огороде		
7,8	Зеленая страна		
9,10	Обезьянки в цирке		
11,12	Путешествие вокруг света		
13,14	День мяча		
15,16	Мы – моряки		
17,18	Сильным, ловким вырастай!		
19,20	Ты мой друг, и я твой друг		
21,22	Перелетные птицы		
23,24	Цветы		
25,26	Зимняя прогулка в лес		
27,28	«Как преодолеть лабиринт»		
29,30	«Выручаем Снегурочку»		
31,32	Зимующие птицы		
33,34	Мы - гимнасты		
35,36	Морское путешествие		
37,38	Мы - пилоты		
39,40	В гости к Королю Февралю		
41,42	К нам пришла Весна		
43,44	В гости к Солнышку		
45,46	К нам пришла Весна		
47,48	Репка		
49,50	Встреча с доктором Айболитом		
51,52	Юные космонавты		
53,54	Я здоровье берегу, сам себе я помогу		
55,56	В цирке		
57,58	Праздник обруча		
59,60	Дорожные правила		

5.2. Второй год освоения программы – 7 год жизни:

№ п/п	Тема ООД	Задачи	Дата по плану	Дата по факту
1,2	В любом месте веселее вместе	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполнять упражнения парами; закреплять умение прыгать через скакалку; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи		
3,4	Как рождается хлеб	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не		

		пропуская реек, в прыжках, отбивании мяча от пола		
5,6	Вместе весело шагать по просторам!	Учить сохранять равновесие при ходьбе в полуприседе с мячом в руках; закреплять навыки и умения выполнения упражнений с гимнастическими палками; совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи		
7,8	Мы построим новый дом	Упражнять детей в ходьбе по уменьшенной опоре, удерживая мешочек с песком на голове; совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке, используя одновременное движение рук и ног; тренировать детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; закреплять знание названий строительных специальностей и строительных машин; развивать творческое воображение, воспитывать уважение и интерес к труду взрослых		
9,10	В лесу	Учить детей лазанью по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках, равновесии; воспитывать любовь к природе, чувство товарищества; развивать воображение и фантазию		
11,12	Туристический поход	Совершенствовать навыки ходьбы и бега, ползания, прыжков; воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до намеченной цели		
13,14	В живом уголке	Учить подлезанию под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край дуги; упражнять в равновесии, прыжках, ползании; расширять знания детей о животном мире; воспитывать бережное отношение к природе		
15,16	В магазине игрушек	Учить сохранять равновесие при кружении на месте; упражнять в пролезании в обруч, в прыжках; воспитывать желание достигать намеченной цели		
17,18	Водоплавающие перелетные птицы	Развивать у детей глазомер при выполнении упражнений с мячами, добиваться активного движения рук при бросании мяча вверх и об землю; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с приседанием по гимнастической скамье; обобщать и уточнять знания детей о перелетных водоплавающих птицах; учить согласовывать речь с движением; способствовать развитию координации движений, умению ориентироваться в пространстве; воспитывать коллективизм,		

		дружеские взаимоотношения детей друг с другом		
19, 20	Если с другом вышел в путь	Учить выполнять упражнения в парах синхронно; закреплять умение катить обруч, не теряя его; совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега; воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи; закреплять знание правил дорожного движения		
21, 22	День мяч	Учить отбивать мяч рукой, передвигаясь разными способами; закреплять умение бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2 м; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами		
23, 24	Веселый стадион	Учить выполнять упражнения на ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять умения выполнять упражнения с лентами; совершенствовать навыки ходьбы и бега		
25, 26	Зима	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной опоре, тренировать в прыжках вверх из глубокого приседа; обобщать и систематизировать знания детей о характерных признаках зимы, знакомить с природными особенностями зимних месяцев, приобщать к русской национальной культуре; развивать познавательные интересы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность		
27, 28	Мир аквариума	Учить прыжкам в высоту; упражнять в сохранении равновесия, пролезании, лазанье; продолжать знакомить детей с окружающим миром; воспитывать настойчивость в достижении цели		
29, 30	Прогулка в зимний лес	Учить перепрыгивать предметы высотой 15 см на двух ногах, переносить согнутые ноги над предметом; закреплять умение ползать под дугами разной высоты, не дотрагиваясь руками до пола и не задевая край дуги спиной; совершенствовать навыки ходьбы и бега		
31, 32	Новогодняя елка	Учить прокатывать мяч головой; упражнять в бросании мяча способом снизу, сохранении равновесия и перепрыгивании; воспитывать выносливость		
33, 34	Зимние игры	Учить прыжкам с продвижением вперед; закреплять навыки и умения действий с клюшкой и шайбой; совершенствовать навыки ходьбы и бега; воспитывать		

		командные качества, чувство товарищества и взаимовыручки		
35, 36	На арене цирка	Учить сохранять равновесие, стоя на кубе, руки в стороны с закрытыми глазами; закреплять навыки перепрыгивания через предметы, перенося ноги над предметом; совершенствовать навыки выполнения упражнений с веревками		
37, 38	Морские жители	Закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке, тренировать детей в ведении мяча в различных направлениях; упражнять в подлезании под дуги правым и левым боком; содействовать развитию моторики и координации движений; уточнять и расширять знания детей о морских обитателях; вызывать интерес к обитателям подводного мира		
39, 40	В зоопарке	Учить ползанию по-пластунски; упражнять в прыжках, равновесии, метании; развивать глазомер; закреплять знания об обитателях зоопарка		
41, 42	Путешествие в Африку	Совершенствовать навыки лазанья по гимнастической стенке, упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, в метании мешочков с песком на дальность, развивать гибкость позвоночника и координацию движений; обобщать и уточнять знания детей об экзотических животных		
43, 44	Спасатели	Учить разным способам ползания; закреплять навыки бросания и ловли мяча; совершенствовать синхронность в выполнении упражнений парами; продолжать знакомить детей с окружающим миром		
45, 46	Палочка-помогалочка	Учить перепрыгивать через препятствия, опираясь на палку; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по шесту; совершенствовать навыки выполнения упражнений с гимнастическими палками		
47, 48	Весна пришла	Упражнять детей в прыжках через короткую и длинную скакалки, тренировать в ходьбе по уменьшенной опоре; обобщать знания детей о временах года; развивать внимание, творческое воображение, координацию речи и движений, моторику		
49, 50	Прогулка в весенний лес	Учить сохранять равновесие при ходьбе с правильной осанкой по ребристым доскам; закреплять умение ползать по-пластунски под дугой; совершенствовать умение прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед;		

		продолжать знакомить с явлениями природы; развивать фантазию		
51, 52	Времена года	Учить легкому спрыгиванию на мягкое покрытие; упражнять в ползании, сохранении равновесия, лазанье по гимнастической стенке		
53, 54	Заколдованный остров	Учить проползать под дугами, не касаясь спиной края; закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки прыжков; продолжать знакомить с окружающим миром		
55, 56	Мы - спортсмены	Учить выполнять действия с мячом в парах, бросать и ловить мяч, не теряя его; закреплять умение сохранять равновесие; совершенствовать координацию движений; развивать интерес к занятиям физической культурой		
57, 58	Насекомые	Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату; упражнять в прыжках, ползании; продолжать расширять знания об окружающем мире		
59, 60	Туристический поход	Совершенствовать навыки ходьбы и бега, ползанья, прыжков; воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе, желание дойти до на меченной цели		