

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа села Асмётовка Петровского района Саратовской области»
(МОУ ООШ с.Асмётовка)

Саратовская область Петровский район село Асмётовка улица Ленинская дом 81

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ ООШ с. Асмётовка  В.В. Смирнов Приказ №96-ОД от 31.08.2023</p>
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Уровень образования – дошкольное образование

Срок реализации программы – 4 года

Рабочую программу составила Казанцева Л.Г., воспитатель

Квалификационная категория – соответствие занимаемой должности

Оглавление

1. Целевой раздел

- а) пояснительная записка
- б) планируемые результаты освоения

2. Содержательный раздел:

- а). содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательных областей:
- б) общая характеристика программы
- в) учебный план

3. Организационный раздел

- а) перечень методического пособия

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» является компонентом содержательного раздела основной общеобразовательной программы дошкольного образования МОУ дошкольной группы. Рабочая программа составлена с учетом содержания образовательной области «Физическое развитие» примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса и др.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в МОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, регистрационный № 30384 от 14 ноября 201 г. Министерства юстиции РФ);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. (с изм. от 04.04.2014, с изм. от 27.08.15 № 41).

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Содержание рабочей программы по физическому воспитанию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Краткая характеристика программы: программа предусматривает обучение детей от 3 до 7 лет по следующим разделам:

1. «Физическая деятельность в помещении» (с детьми от 3 до 7 лет);
2. «Физическая деятельность на прогулке» (с детьми от 3 до 7 лет).

Обучение по разделам осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности педагога и детей, а также в непрерывной образовательной деятельности.

По разделу «Физическая деятельность в помещении»

- с детьми третьего года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года рождения-2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут;

По разделу «Физическая деятельность на прогулке»

- с детьми третьего года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни-1 раз в неделю. Продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут;

Общая характеристика программы

Данная программа предусматривает обучение детей:

- Общеразвивающим упражнениям (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
- Основным видам движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
- Подвижным играм (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
- Спортивным упражнениям (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, подготовка к плаванию и т. д.);
- Различным видам гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.);
- Программа направлена на развитие систем и функций организма ребёнка; обучению детей согласованию своих действий с движениями других детей, простым построениям и перестроениям, овладение физическими упражнениями;
- Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность детей;
- Реализация национально-регионального компонента осуществляется за счет использования подвижных игр народов Карелии.

Модель организации двигательного режима

Режимные моменты	Дошкольная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 12 минут
Физическая деятельность в помещении	2 раза в неделю по 30 мин
Физическая деятельность на прогулке	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	3-5 мин.
Музыкальное занятие	2 раза в неделю
Прогулка	1ч. 30мин.
Упражнения после сна	10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин.

Дошкольная группа

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Самостоятельное и быстрое построение и перестроение.
Общеразвивающие упражнения:	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.
Спортивные упражнения:	Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м.

Картотека основных видов движений и упражнений.

Самостоятельные перестроения: из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба:

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;
- ходьба с заданиями для рук;
- ходьба в полуприседе;
- с перекатом с пятки на носок;
- с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой веревке (8-10 м);
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);
- ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);
- с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;
- кружение парами, держась за руки;
- ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;
- ходьба спиной вперед;

- сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

Бег:

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- бег мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- бег змейкой, врассыпную, с препятствием;
- бег со сменой направления и темпа;
- бег в быстром темпе (30 м);
- челночный бег (7 м по 3 раза);
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

Ползание, лазание:

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;
- подлазание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролазание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) чередующим способом.

Прыжки:

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);
- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперёд, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места (не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

Бросание, метание, ловля:

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперед;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

Подвижные игры:

- с бегом («Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловушки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»);
- с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»);
- с лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»);
- с метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»);

Спортивные упражнения:

Катание на санках. С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Спортивные игры:

- **Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу кона (2-3 м).
- **Баскетбол:** перебрасывание мяча друг друга от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- **Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- **Футбол:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

Учебный план
Дошкольная группа
(от 3 до 7 лет)

Месяц	Тема занятия
сентябрь	1.Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики 2.Прыжки на двух ногах 3.Перебрасывание мячей друг другу 4.Бег в среднем темпе 5.Прыжки в высоту 6.Броски мяча вверх 7.Равновесие – ходьба по шнуру 8.Перебрасывание мячей друг другу 9.Равновесие – ходьба по шнуру приставным шагом 10.Прыжки на двух ногах 11. Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики 12.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
октябрь	1.Ходьба приставным шагом 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Перебрасывание мячей друг другу

	<p>4. Ползание на четвереньках с пере ползанием через препятствие</p> <p>5. Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>6. Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствия</p> <p>7. Ползание на четвереньках с пере ползанием через препятствие</p> <p>8. Прыжки на двух ногах через препятствия</p> <p>9. Ходьба с перешагиванием через препятствие</p> <p>10. Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>11. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>12. Бег в среднем темпе</p>
ноябрь	<p>1. Равновесие — ходьба с мячом</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу</p> <p>4. Прыжки по прямой (расстояние 2 м)</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>6. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно</p> <p>7. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом</p> <p>8. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра)</p> <p>9. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой</p> <p>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом</p> <p>11. Ведение мяча в ходьбе</p> <p>12. Лазанье — подлазание под шнур</p>
декабрь	<p>1. Равновесие — ходьба руки в стороны</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, между мячами</p> <p>5. Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге</p> <p>7. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p>

	<p>8. . Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>9. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м</p> <p>10. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой</p> <p>11. Прокатывание мяча</p> <p>12. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах</p>
январь	<p>1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>2. Метание — броски мяча в шеренгах</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между мячами</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах</p> <p>5. Прыжки в длину с места</p> <p>6. Броски мяча вверх</p> <p>7. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)</p> <p>8. Пере ползание через предметы -10 раз.</p> <p>9. Перебрасывание мячей</p> <p>10. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки на пояс</p> <p>11. Перебрасывание мячей</p> <p>12. Ходьба: приставлять пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют</p>
февраль	<p>1. Ходьба, руки в стороны</p> <p>2. Прыжки через бруски</p> <p>3. Бросание мячей в цель</p> <p>4. Равновесие —бег по шнуру</p> <p>5. Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>6. Прыжки в длину с места</p> <p>7. Отбивание мяча о пол одной рукой</p> <p>8. Ползание на четвереньках между мячами</p> <p>9.Подлезание под палку (шнур)</p> <p>10. Ходьба на носках между кеглями</p>

	<p>11. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга</p> <p>12. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед</p>
март	<p>1. Равновесие — ходьба по шнуру боком приставным шагом</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через мячи</p> <p>4. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши</p> <p>5. Прыжки в высоту</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.</p> <p>7. Равновесие — ходьба боком приставным шагом</p> <p>8. Лазанье под шнур боком</p> <p>9. Равновесие — ходьба на носках между мячами, руки за головой</p> <p>10. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами</p> <p>11. . Равновесие — ходьба, руки в стороны</p> <p>12. Прыжки через бруски</p>
апрель	<p>1. Броски мяча двумя руками из-за головы</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед</p> <p>4. Равновесие — ходьба на носках между мячами, руки за головой</p> <p>5. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево</p> <p>6. Ходьба на носках между мячами, руки на пояс</p> <p>7. Равновесие — ходьба с перешагивая через мячи</p> <p>8. . Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>9. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками</p> <p>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом</p> <p>11. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед м</p>

	12. Прыжки в длину с разбега
май	<p>1. Равновесие — ходьба с перешагиванием через мячи</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>3. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками</p> <p>4. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди</p> <p>7. . Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему»</p> <p>8. Забрасывание мяча в цель</p> <p>9. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом</p> <p>11. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками</p> <p>12. Ходьба с перешагиванием через бруски</p>

-

—

Планируемые результаты

Дошкольная группа

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Педагогическая диагностика компетентности ребёнка

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится 2 раза в год (сентябрь и май) в индивидуальной форме.

В качестве диагностики используются игровые ситуации по методике Верещагиной:

1. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.
2. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

Родители получают информацию о развитии ребенка при индивидуальных консультациях со специалистом.

Программно-методическое обеспечение

Автор	Название	Издательство
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Дошкольная группа	М.: Мозаика-Синтез
Харченко Т.Е	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для дошкольной группы	М.: Мозаика-Синтез
Харченко Т.Е.	Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений	Детство - ПРЕСС
Щербак А.П.	Физическое развитие детей в детском саду. Здоровье сберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения	Академия развития
Глазырина Л.Д.	Программа «Физическая культура дошкольникам»	Академия развития

Перечень оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Количество (шт.)
Для ходьбы, бега,	Дорожка со следами	1
	Скамейка гимнастическая: ширина 24 см, высота 30	2
	ширина 24 см, высота 40	1
	ширина 15 см, высота 30	2

равновесия	Дорожка с ребристой поверхностью ширина 21 см, длина 170 см	1	
Для прыжков	Мат гимнастический: длина 200 см, ширина 100 см дл. 100 см, ширина 50 см	1	
	Скакалка: длина – 220 см цветные белые		53 2
Для катания, бросания, метания, ловли	Кольцеброс	1	
	Дартс: дротики на липучке дротики на магните шарики (на липучке)	12 10	
	Набивной мяч - 0,5 кг.	2	
	Кегли	24	
	Мяч резиновый: диаметр 80 мм диаметр 100мм	2 1 1	
	Для ползания, лазания	Канат длина 200 см Туннель	2 2
Для общеукрепляющ их упражнений	Палка гимнастическая 60 см	1	
	флажки	3	
	Куб пластмассовый малый	1	
	Султанчики	2	
	Обруч пластмассовый Диаметр 100см Диаметр 80см	1 5	
Для спортивных игр и упражнений	Ракетка для настольного тенниса	2	
	Набор «Бадминтон»	1	
	Корзины для эстафет	3	
Учебно – методическое пособие	Картотека подвижных игр	1	
	Картотека считалок	1	
	Картотека стихов и загадок о спорте	1	
	Картотека физкультминуток	1	
	Картотека комплексов утренней гимнастики	5	