

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Волчихинская средняя школа №2» Волчихинского района Алтайского края

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Нагорная А.В.
Протокол № 1
от «26» августа 2021г

Согласовано
Заместитель директора
_____ Е.Р. Мухина

«Утверждаю»:
Директор
_____ СВ Цицилина
Приказ № 236
от « 29 »августа 2022г

**Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»
для воспитанников 4-5, 5-6 лет
на 2022-2023 учебный год
филиала «Берёзовский детский сад»**

Программу адаптировала:
Кузнецова В.С.
Воспитатель

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету « Физкультура» составлена на основе:

- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
- Приказа Министерства образования и науки от 30.08.2013 №1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Министерстве России 26.09. 2013 № 30038);
- Основной образовательной программы дошкольного обучения Приказ № 226 от 27.08 2020 года.
- Учебный план МКОУ « Волчихинская средняя школа №2», утверждённого приказом №235 от 29.08.2022года.
- Положение о рабочей программе МКОУ «Волчихинская средняя школа №2», утвержденного приказом № 115 от 30.11.2017 года.
- Годового календарного графика работы филиал «Берёзовский детский сад» МКОУ «Волчихинская средняя школа №2» на 2022– 2023 учебный год, утвержденного приказом № 235 от 29 августа. Образовательная область «Физическое развитие» Предмет «Физкультура» рассчитана на 108 часов, по 3 часа в неделю. Обоснование выбора УМК: Разновозрастная группа (4-5, 5-6 лет) Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа, средняя группа (4-5, 5-6 лет) Методическое пособие. « Мозаика-Синтез». 2014 г. Данная программа определяет специфику организации воспитательно-образовательной деятельности в организации. Цели и задачи, содержание, формы образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО.

Основные цели и задачи

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Планируемые результаты учебного предмета

- Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, способен выбирать участников по совместной деятельности.

- Ребёнок овладевает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства. В том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации адекватно их оценивать.
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни(в различных её формах).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения, имеет представление о важнейших исторических событиях.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, « что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Содержание учебного предмета

Обеспечение гармоничного физического развития. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые

сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата планирования	Дата фактического проведения	Примечание
1.	«Ходьба по гимнастической скамейке» Ср.гр. Бег и ходьба в колонне по одному.	1	2.09.22		
2.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ср.гр. Прыжки на двух ногах	1	5.09.22		
3.	Физкультурное на воздухе Ср.гр. прокатывание мяча	1	7.09.22		
4.	Прыжки на двух ногах. Ср.гр. ползание на четвереньках	1	9.09.22		
5.	Броски и ловля мяча Упражнять в прыжках	1	12.09.22		
6	Физкультурное на воздухе Срд.гр.бег в рассыпную	1	14.09.22		
7	Ползание по гимнастической скамейке Срд.гр бросание мяча вверх.	1	16.09.22		
8	Перебрасывание мячей друг другу. Срд гр. Ходьба и бег в чередовании.	1	19.09.22		
9	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.Ходьба по доске	1	21.09.22		
10	Пролезание в обруч боком. Срд.гр.Лазание под шнур	1	23.09.22		
11	Равновесие. Срд.гр. разучить перебрасывание мяча.	1	26.09.22		
12	Физкультурное на воздухе. Срд гр. Повторение материала	1	28.09.22		
13	Равновесие Срд.гр. Повторение материала	1	30.09.22		
14	Прыжки на двух ногах. Срд гр.упражнять в энергичном отталкивании	1	3.10.22		
15	Физкультурное на воздухе Срд.гр. прыжки на двух ногах.	1	5.10.22		
16	Прыжки со скамейки. Срд.гр. ходьба и бег по дорожке	1	7.10.22		
17	Перебрасывание мячей друг другу. Срд. Гр. Построение в	1	10.10.22		

	шеренгу				
18	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. прокатывание мяча между предметами	1	12.10.22		
19	Метание мяча в горизонтальную цель. Срд гр. Развивать глазомер и ритмичность	1	14.10.22		
20	Ползание на четвереньках между предметами. Срд.гр. лазание под дугу.	1	17.10.22		
21	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. Прокатывание обручей	1	19.10.22		
22	Пролезание в обруч боком. Срд.гр. упражнять в сохранении равновесия	1	21.10.22		
23	Ползание на четвереньках. Срд.гр. прокатить мяч по дорожке.	1	24.10.22		
24	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. бег в рассыпную	1	26.10.22		
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Срд.гр. развиваем ловкость и глазомер.	1	28.10.22		
26	Прыжки по прямой. Срд гр. Прыжки на двух ногах	1	31.10.22		
27	Прыжки с продвижением вперед. Срд гр. Ходьба по гимнастической скамейке	1	2.11.22		
28	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. ходьба и бег с изменением направления	1	4.11.22		
29	Пролезание в обруч прямо и боком Срд .гр. бег по кругу.	1	7.11.22		
30	Ведение мяча одной рукой. Срд.гр. прыжки на двух ногах	1	9.11.22		
31	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. бег с перешагиванием.	1	11.11.22		
32	Ползание по гимнастической скамейке. Срд.гр. броски мяча о пол.	1	14.11.22		
33	Подлезание под шнур. Срд.гр. Прыжки на двух ногах между предметами.	1	16.11.22		
34	Физкультурное на в оздухе. Срд.гр. бег с ускорением	1	18.11.22		
35	Прыжки на двух ногах через бруски Срд.гр. ползание на	1	21.11.22		

	животе.				
36	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Срд.гр равновесие, по гимнастической скамейке	1	23.11.22		
37	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Срд гр. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	1	25.11.22		
38	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Срд.гр. прыжки на двух ногах.	1	28.11.22		
39	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. ходьба и бег между сооружениями из снега	1	30.11.22		
40	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на Срд гр. Построение пары на месте	1	2.12.22		
41	Ходьба по гимнастической скамейке. Срд гр. Прыжки со скамейки	1	5.12.22		
42	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. упражнять в ходьбе ступающим шагом.	1	7.12.22		
43	Прыжки на двух ногах между кеглями. Срд.гр. развивать ловкость и глазомер	1	9.12.22		
44	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Срд.гр перебрасывание мяча друг другу.	1	12.12.22		
45	Физкультурное на воздухе. Срд.гр закрепление навыков скользящего шага в ходьбе	1	14.12.22		
46	Прыжки на двух ногах Срд.гр. учить правильному хвату рук.	1	16.12.22		
47	Прыжки на правой и левой ноге Срд.гр. плзание по гимнастической скамейке с опорой на ладони.	1	19.12.22		

48, 49	Физкультурное на воздухе. Срд.гр ходьба и легкий бег между снежными постройками. Проползание под дугами Срд.гр. упражнения на повторение	1 1	21.12.22 23.12.22		
50	Пролезание в обруч боком Срд.гр.формировать устойчивое равновесие	1	26.12.22		
51	Пролезание в обруч Срд.гр.равновесие по канату	1	28.12.22		
52	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.повторить игровые упражнения	1	30.12.22		
53	Ходьба по гимнастической скамейке. Срд.гр.ходьба со сменой ведущего	1	9.01.23		
54	Ходьба по гимнастической скамейке,руки за головой Срд.гр. отбивание малого мяча одной рукой.	1	11.01.23		
55	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.закреплять навык скользящего шага	1	13.01.23		
56	Прыжки через бруски Срд.гр. повторить ходьбу и бег между предметами	1	16.01.23		
57	Прыжки через бруски правым и левым боком Срд.гр. пркатывание мячей друг другу в парах .	1	18.01.23		
58	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.упражнять в ходьбе со сменой ведущего.	1	20.01.23		
59	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	23.01.23		
60	Повторить игровые упражнения с бегом между предметами.	1	25.01.23		
61	Отбивание мяча об пол одной рукой Срд.гр. упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	1	27.01.23		
62	Ползанье на четвереньках Срд.гр. ходьба, перешагивание через набивные мячи	1	30.01.23		

63	Физкультурное на воздухе Срд.гр.Прокатывание мячей друг другу	1	1.02.23		
64	Отбивание мяча одной рукой о пол28 Срд.гр Повторить метание снежков в цель	1	3.02.23		
65	Ползание на четвереньках между набивными мячами. Срд.гр. Ходьба в колонне по одному	1	6.02.23		
66	Физкультурное на воздухе Срд.гр. прыжки на двух ногах через шнур.	1	8.02.23		
67	Подлезание под шнур Срд.гр. повторение игровых упражнений	1	10.02.23		
68	Ползание по гимнастической скамейке. Срд.гр.ходьба и бег в рассыпную	1	13.02.23		
69	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. метание мешочков в вертикальную цель Прыжки с ноги на ногу ,продвигаясь вперед Срд.гр. прыжки между предметами	1	15.02.23		
70	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.развивать ловкость и глазомер.	1	17.02.23		
71	Повторить ходьбу и бег между предметами.	1	20.02.23		
72	Прыжки с ноги на ногу между предметами срд.гр.ходьба и бег по кругу с изменением направления стр.	1	22.02.23		
73	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.ходьба бег по кругу	1	24.02.23		
74	Прыжки из обруча в обруч Срд.гр. ходьба и бег по наклонной	1	27.02.23		
75	Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Срд.гр. развивать ловкость и глазомер	1	1.03.23		
76	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. прыжки в длину с места	1	3.03.23		

77	Метание мешочков в вертикальную цель.4 Срд.гр перебрасывание мяча через шнур.	1	6.03.23		
78	Метание мешочков в вертикальную цель Срд.гр. ходьба на носках	1	10.03.23		
79	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. прыжки на одной ноге	1	13.03.23		
80	Равновесие-хдьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Срд.гр. ходьба и бег в врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	1	15.03.23		
81	Равновесие Срд.гр. ходьба по доске	1	17.03.23		
82	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. ходьба и бег по переменнo	1	20.03.23		
83	Метание мешочков в горизонтальную цель. Срд.гр. повторение материала	1	22.03.23		
84	Повторить прыжки В высоту с разбега Упражнять детей в ходьбе и И беге с перестроение	1	24.03.23		
85	Ползание на четвереньках Срд.гр. повторить задание в равновесии и прыжках	1	27.03.23		
86	Физкультурное на воздухе Срд.гр. метание мешочков в горизонтальную цель	1	29.03.23		
87	Прыжки через бруски Срд.гр. прокатывание обручей в ходьбе и беге по кругу.	1	31.03.23		
88	Прыжки на двух ногах Срд. Гр. Прыжки в длину с места.	1	3.04.23		
89	Физкультурное на воздухе. Срд.гр. развивать ловкость и глазомер	1	5.04.23		
90	Прокатывание обручей друг другу ,стоя в шеренгах. Срд. Гр. Прыжки на 3двух ногах дистанция 3 м.	1	7.04.23		
91	Прокатывание обручей друг другу Срд.гр. равновесие по	1	10.04.23		

	гимнастической скамейке				
92	Физкультурное на воздухе Срд.гр. перебрасывание мяча	1	12.04.23		
93	Ползание по прямой. Срд.гр. ходьба в колонне по одному	1	14.04.23		
94	Ходьба по гимнастической скамейке Срд. Гр. Повторение материала	1	17.04.23		
95	Упражнять в ходьбе в колонне по одному.	1	19.04.23		
96	Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке.	1	21.04.23		
97	Броски мяча о стену Срд. Гр.упаждать в ходьбе парами	1	24.04.23		
98	Прыжки попеременно на правой и левой ноге Срд.гр. прыжки в длину с места через шнуры.	1	26.04.23		
99	Физкультурное на воздухе. Срд.гр.прыжки через бруски .	1	28.04.23		
100	Перебрасывание мяча Срд.гр. ходьба со сменой ведущего	1	3.05.23		
101	Забрасывание мяча в корзину Срд.гр.прыжки через короткую скакалку	1	5.05.23		
102	Физкультурное на воздухе 30 рд.гр. ходьба с высоким подниманием колена Срд.гр ползание по гимнастической скамейке	1	8.05.23		
103	Лазание - пролезание в обруч правым и левым боком Срд.гр. ходьба по доске	1	10.05.23		
104	Лазание -пролезание в обруч правым и левым боком Срд.гр. подбрасывание и ловля мяча	1	12.05.23		
105, 106	Физкультурное на воздухе Срд.гр. повторение материала	2	15.05.23 17.05.23		
107, 108	Построение в колонны, упражнения в равновесии и прыжках, срд. гр. и стр. гр.	2	19.05.23 22.05.23		

Всего 108 занятий.