

общеобразовательное учреждение «Волчихинская средняя школа №2» село Волчиха
Волчихинский район Алтайский край

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Нагорная А.В.
Протокол №1
от « 29» августа 2022г

Согласовано
Заместитель директора
Е.Р. Мухина _____

«Утверждаю»:
Директор
С.В. Цицилина

Приказ № 250
от «29» августа 2022г

Рабочая программа
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста (4-6 лет)
Физическая культура
дошкольного отделения «Бор – Форпостовский детский сад» Бор – Форпостовского
филиала МКОУ «Волчихинская СШ №2» село Бор – Форпост
на 2022 –2023 учебный год.

Программу адаптировала:
Глобина И.А.
воспитатель

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
 - Приказа 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».
 - Конвенции 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 № 249 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 МКОУ «Волчихинская средняя школа №2» на 2022– 2023 учебный год, утвержденного приказом № 249 от 29 августа 2022г
 - От рождения до школы основная образовательная программа дошкольного образования :под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-ое изд., перераб. _ М.: Мозаика-Синтез, 2019 – 352 с.
- Образовательная область «Физическое развитие» (Физическая культура) рассчитана на 108 часов, по 3 часа в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю по вторникам, четвергам и пятницам в первую и во вторую половину дня длительностью 25 минут
- Обоснование выбора УМК:
- Старшая группа (5-6 лет)
- От рождения до школы основная образовательная программа дошкольного образования: под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-ое изд., перераб. _ М.: Мозаика-Синтез, 2019 – 352 с
 - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет) Методическое пособие. « Мозаика-Синтез». 2014. – 128 с.
- 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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Выполняет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. 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 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). Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

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 разбегаться, 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

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Физкультура	108
	Всего занятий	108

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура в помещении

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата план	Дата факт
1	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную; упражнения на равновесие; прыжки с продвижением вперед (№1, стр15)	1	02.09.2022 06.09.2022	
2	Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки; броски мяча;(№2, стр17)	1	09.09.2022 13.09.2022	
3	Ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; прыжки в высоту; броски мяча; (№4, стр19)	1	16.09.2022 20.09.2022	
4	Прыжки в высоту, броски мяча вверх; ползание; (№5, стр20)	1	23.09.2022 27.09.2022	
5	Ходьба с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1 мин.; ползание по гимнастической скамейке ; подбрасывание мяча вверх; (№7, стр21)	1	30.09.2022 04.10.2022	
6	Перебрасывание мячей друг другу; ползание по гимнастической скамейке; ходьба по канату; (№8, стр23)	1	07.10.2022 11.10.2022	
7	Ходьба и бег с изменением темпа движения; пролезание в обруч боком; упражнения на равновесие, прыжки; (№10, стр24)	1	14.10.2022 18.10.2022	
8	Пролезание в обруч боком; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки; (№11, стр26)	1	21.10.2022 25.10.2022	
9	Бег до 1 мин.; ходьба приставным шагом скамейке; прыжки; перебрасывание мяча; (№13, стр28)	1	28.10.2022 01.11.2022	
10	Ходьба по гимнастической скамейке; прыжки через канаты; передача мяча от груди; (№14, стр29)	1	08.11.2022 11.11.2022	
11	Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы; бег с преодолением препятствий; прыжки с высоты; (№16, стр30)	1	15.11.2022 18.11.2022	

12	Прыжки со скамейки; перебрасывание мячей; ползание; (№17, стр32)	1	22.11.2022 25.11.2022	
13	Ходьба с изменением темпа; метание в цель; упражнения на равновесие; (№19, стр33)	1	29.11.2022 02.12.2022	
14	Метание мяча в горизонтальную цель; ползание на четвереньках; ходьба по скамейке; (№20, стр34)	1	06.12.2022 09.12.2022	
15	Ходьба парами; лазание в обруч; прыжки; (№22, стр35)	1	13.12.2022 16.12.2022	
16	Ползание на четвереньках через скамейку; ходьба по скамейке; прыжки на препятствия (20см); (№23, стр37)	1	20.12.2022 23.12.2022	
17	Ходьба с подниманием колен; упражнения на равновесие; перебрасывание мячей; (№25, стр39)	1	27.12.2022 30.12.2022	
18	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча; прыжки по прямой (2м); перебрасывание мячей из-за головы; (№26, стр41)	1	10.01.2023 13.01.2023	
19	Ходьба с изменением направления; бег между предметами; прыжки; ползание по скамейке; ведение мяча; (№28, стр42)	1	17.01.2023 20.01.2023	
20	Прыжки попеременно на левой и правой ноге; ползание; ведение мяча; (№29, стр43)	1	24.01.2023 27.01.2023	
21	Ходьба с изменением темпа; бег между предметами; упражнения на равновесие и с мячом; (№31, стр44)	1	31.01.2023 03.02.2023	
22	Ведение мяча в ходьбе; ползание по гимнастической скамейке; ходьба на носках; (№32, стр45)	1	07.02.2023 10.02.2023	
23	Ходьба; упражнения в равновесии и прыжках; (№34, стр46)	1	14.02.2023 17.02.2023	
24	Ползание под шнур; прыжки; ходьба между предметами; (№35, стр47)	1	21.02.2023 24.02.2023	
25	Бег с сохранением дистанции; ходьба по наклонной доске; перебрасывание мяча;	1	28.02.2023	

	(№1, стр48)		03.03.2023	
26	Ходьба по наклонной доске и по скамейке с перешагиванием; прыжки на двух ногах; переброска мячей; (№2, стр49)	1	07.03.2023 10.03.2023	
27	Бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом; прыжки; ползание; перебрасывание мяча; (№4, стр51)	1	14.03.2023 17.03.2023	
28	Прыжки на правой и левой ноге (5м); ползание с подталкиванием мяча (3-4м); прокатывание мяча; (№5, стр52)	1	21.03.2023	
29	Ходьба и бег в рассыпную; ловля мяча; ползание; (№7, стр53)	1	24.03.2023 28.03.2023	
30	Перебрасывание мячей с хлопком в ладоши; ползание; ходьба по гимнастической скамейке; (№8, стр54)	1	31.03.2023 04.04.2023	
31	Ходьба и бег по кругу; лазание на гимнастическую стенку; упражнения в равновесии и прыжках; (№10, стр55)	1	07.04.2023 11.04.2023	
32	Лазание по гимнастической стенке; ходьба по скамейке; прыжки; (№11, стр57)	1	14.04.2023 18.04.2023	
33	Ходьба и бег между предметами; ходьба по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо; (№13, стр59)	1	21.04.2023 25.04.2023	
34	Ходьба по наклонной доске; прыжки на двух ногах между мячами (4м); перебрасывание мячей в шеренгах (2,5м); (№14, стр60)	1	28.04.2023 05.05.2023	
35	Ходьба и бег по кругу; прыжок в длину с места ; ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой; (№16,стр61)	1	12.05.2023 16.05.2023	
36	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.).Переползание через предметы и подлезание под дугу (№17,стр63)	1	19.05.2023 23.05.2023	
37	Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча; упражнения на равновесие; (№19, стр63)	1	26.05.2023 30.05.2023	
38	Перебрасывание мячей и ловля их после отскока об пол; пролезание в обруч;	1	02.09.2022	

	ходьба с перешагиванием; (№20, стр64)		06.09.2022	
39	Ходьба бег по кругу; упражнения на равновесие, лазание на стенку, прыжки; (№22, стр65)	1	09.09.2022 13.09.2022	
40	Лазание на гимнастическую стенку; ходьба по скамейке; прыжки через шнуры (50см); ведение мяча; (№23, стр66)	1	16.09.2022 20.09.2022	
41	Ходьба и бег врассыпную (1мин); ходьба на повышенной опоре; упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; (№25, стр68)	1	23.09.2022 27.09.2022	
42	Равновесие - бег по гимнастической скамейке; прыжки через бруски; забрасывание мяча в корзину от груди; (№26. Стр69)	1	30.09.2022 04.10.2022	
43	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную; прыжки и приземления на полусогнутые ноги; лазание под дугу; отбивание мяча; (№28, стр70)	1	07.10.2022 11.10.2022	
44	Прыжки в длину с места (60см); ползание между мячами; перебрасывание малого мяча и ловля его после отскока двумя руками в шеренгах 2м; (№29, стр71)	1	14.10.2022 18.10.2022	
45	Ходьба и бег между предметами; метание в вертикальную цель; лазание под палку и перешагивание через неё; (№31, стр71)	1	21.10.2022 25.10.2022	
46	Метание в вертикальную цель; ползание с мешочком на спине; ходьба на носках между кеглями; прыжки; (№32, стр72)	1	28.10.2022 01.11.2022	
47	Бег; лазание на стенку; ходьба на повышенной опоре; упражнения с прыжками и мячом; (№34, стр73)	1	08.11.2022 11.11.2022	
48	Игровые упражнения на санках; бег, прыжки; (№35, стр74)	1	15.11.2022 18.11.2022	
49	Ходьба колонной по одному. С поворотом по сигналу; ходьба по канату; прыжки; перебрасывание мяча; (№1, стр76)	1	22.11.2022 25.11.2022	
50	Равновесие - ходьба по канату боком; прыжки на двух ногах через мячи; переброска мяча и ловля его с хлопком в	1	29.11.2022	

	ладоши после отскок об пол; (№2, стр77)		02.12.2022	
51	Ходьба и бег по кругу с изменением направления и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание; ползание; (№4, стр79)	1	06.12.2022 09.12.2022	
52	Прыжки в высоту с разбега (30см); метание; ползание по прямой (5м); (№5, стр80)	1	13.12.2022 16.12.2022	
53	Ходьба со сменой темпа; ползание; упражнения в равновесии и прыжках; (№7, стр81)	1	20.12.2022 23.12.2022	
54	Ползание и ходьба по гимнастической скамейке; прыжки из обруча в обруч; (№8, стр82)	1	27.12.2022 30.12.2022	
55	Ходьба с перестроением в колонну по два в движении; метание; лазание; (№10, стр83)	1	10.01.2023 13.01.2023	
56	Метание мешочков; ползание на четвереньках; ходьба с перешагиванием; (№11, стр84)	1	17.01.2023 20.01.2023	
57	Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; упражнения в прыжках и метании; (№13, стр86)	1	24.01.2023 27.01.2023	
58	Ходьба по скамейке с передачей мяча; прыжки на двух ногах (2м); броски малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками; (№14, стр87)	1	31.01.2023 03.02.2023	
59	Ходьба и бег между предметами; прыжки с короткой скакалкой; прокатывание обручей; (№16, стр88). Прыжки через скакалку; прокатывание обручей; пролезание в обруч; (№17, стр89)	1	07.02.2023 10.02.2023	
60	Ходьба и бег колонной по одному. с остановкой по команде; метание, ползание; (№19, стр89)	1	14.02.2023 17.02.2023	
61	Метание в цель (3м); ходьба по скамейке; ползание по скамейке; (№20, стр91)	1	21.02.2023 24.02.2023	
62	Бег между предметами; лазание на стенку; упражнения в равновесии и прыжках; (№22, стр91)	1	28.02.2023 03.03.2023	

63	Лазание на гимнастическую стенку; прыжки; ходьба на носках; (№23, стр93)	1	07.03.2023 10.03.2023	
64	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнения на равновесие на повышенной опоре; упражнения в прыжках и с мячом; (№25, стр94)	1	14.03.2023 17.03.2023	
65	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке; прыжки попеременно на левой и правой ноге (5м); (№26, стр95)	1	21.03.2023	
66	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; перебрасывание мяча;(№28, стр96)	1	24.03.2023 28.03.2023	
67	Прыжки в длину с разбега; забрасывание мяча в корзину; лазание под дугу; (№29. стр97)	1	31.03.2023 04.04.2023	
68	Ходьба и бег между предметами; упражнения с мячом, в равновесии и с обручем; (№31, стр98)	1	07.04.2023	
69	Броски мяча об пол и вверх; лазание в обруч; ходьба по гимнастической скамейке; (№32, стр99)	1	11.04.2023 14.04.2023 18.04.2023	
70	Ходьба с изменением темпа; ползание по скамейке на животе; прыжки между предметами; (№34, стр100)	1	21.04.2023 25.04.2023	
71	Ползание по скамейке на животе; ходьба с перешагиванием через бруски (10см); прыжки (4м); (№35, стр101)	1	28.04.2023 05.05.2023	
72	Повторение: игровые упражнения; ходьба по скамейке; передача мяча; (стр102)	1		
Всего занятий		72		

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура на воздухе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Построение в колонны, упражнения в равновесии и прыжках (№3, стр 17)	1	01.09.2022	
2	Ходьба и бег между предметами, врассыпную с остановкой; прыжки; игровые упражнения с мячом; (№6, стр20)	1	08.09.2022	
3	Бег до 1 мин.; прыжки; игровые упражнения; (№9, стр24)	1	15.09.2022	
4	Бег на длинную дистанцию; прыжки; упражнения с мячом; (№12, стр26)	1	22.09.2022	
5	Ходьба с высоким подниманием колен; ведение мяча правой и левой рукой; прыжки; (№15, стр. 29)	1	29.09.2022	
6	Ходьба и бег; игровые упражнения с мячом и прыжками; (№18, стр32)	1	06.10.2022	
7	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия; бег до 1 мин.; игры с прыжками; (№21, стр35)	1	13.10.2022	
8	Бег до 1,5 мин.; Игры «Посадка картофеля», «Затейники»; (№24, стр37)	1	20.10.2022	
9	Бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии, прыжках; (№27, стр41)	1	27.10.2022	
10	Бег с перешагиванием через предметы; упражнения на координацию, ловкость; (№30, стр43)	1	03.11.2022	
11	Бег, перебрасывания мяча; игровые упражнения с прыжками и бегом; (№33, стр54)	1	10.11.2022	
12	Бег с преодолением препятствий; игровые упражнения с прыжками, бегом, мячом; (№36, стр47)	1	17.11.2022	
13	Игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков; (№3, стр50)	1	24.11.2022	
14	Ходьба и бег между снежными постройками; прыжки; бросание снежков в цель; (№6, стр52);	1	01.12.2022	

15	Ходьба на лыжах; прыжки; игровые упражнения с бегом и бросанием снежков; (№9, стр54)	1	08.12.2022	
16	Передвижение на лыжах; игровые упражнения с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяной дорожке; (№12, стр57)	1	15.12.2022	
17	Ходьба на лыжах; игровые упражнения; (№15, стр61)	1	22.12.2022	
18	Скользящий шаг на лыжах; игровые упражнения с бегом и метанием; (№18, стр63)	1	29.12.2022	
19	Ходьба на лыжах; игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием снежков; (№21, стр65)	1	12.01.2023	
20	Повороты на лыжах; игровые упражнения с бегом и прыжками; (№24, стр66)	1	19.01.2023	
21	Ходьба и повороты на лыжах; игровые упражнения с шайбой; скольжение по ледяной дорожке; (№27, стр69)	1	26.01.2023	
22	Ходьба на лыжах; метание снежков; игровые упражнения с бегом и прыжками; (№30, стр71)	1	02.02.2023 09.02.2023	
23	Игровые упражнения с бегом, прыжками. метанием снежков; (№33, стр73)	1	16.02.2023	
24	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба; (№36, стр75)	1	02.03.2023	
25	Игровые упражнения с бегом; перебрасывание шайбы; (№3, стр78)	1	09.03.2023	
26	Бег в чередовании с ходьбой; игровые упражнения с мячом и прыжками; (№6, стр80)	1	16.03.2023	
27	Ходьба и бег в чередовании; упражнения в равновесии, прыжках. С мячом; (№9, стр83)	1	23.03.2023	
28	Бег на скорость; прокатывание мяча; игры с прыжками; (№12, стр85)	1	30.03.2023	
29	Чередование ходьбы и бега; игры с бегом; эстафета с мячом; Игра «Ловишки – перебежки»; эстафета с мячом; (№15, стр87)	1	06.04.2023	
30	Бег; прокатывание обруча; игровые упражнения с прыжками, мячом; (№18, стр89)	1	13.04.2023	
31	Бег на скорость; игровые упражнения с	1	20.04.2023	

	мячом, прыжками, бегом; (№21, стр91)			
32	Бег на скорость; игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии; (№24, стр93)	1	27.04.2023	
33	Бег с высоким подниманием бедра; упражнения с мячом и воланом; (№27, стр96)	1	04.05.2023	
34	Непрерывный бег; прокатывание обручей; игровые упражнения с мячом; (№30, стр97)	1	11.05.2023	
35	Бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках; (№33, стр99)	1	18.05.2023	
36	Ходьба и бег с изменением темпа; игровые упражнения с мячом; (№36, стр101)	1	25.05.2023	
Всего занятий		36		

