

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Велижанская средняя общеобразовательная школа»

Панкрушихинского района Алтайского края

<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>На заседании ШМО учителей естественно-научного цикла</p> <p>ПРОТОКОЛ № <u>1</u></p> <p>ОТ <u>25 августа</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО <u>Чаплюк С.В.</u></p>	<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>Зам.директора по УВР МКОУ «Велижанская сош»</p> <p><u>Сафонова М.А.</u></p> <p>Протокол № <u>1</u></p> <p>От <u>28 августа</u> 2023г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>Директор МКОУ «Велижанская сош»</p> <p><u>Щербинина В.В.</u></p> <p>Приказ № <u>203</u></p> <p>от <u>31 августа</u> 2023г.</p>
--	---	--

Рабочая программа

по физическому воспитанию

для группы кратковременного пребывания

(6-7 лет)

дошкольное общее образование

Составитель: Балабанова Н.Н.

Воспитатель ГКП

1 квалификационной категории

с. Велижанка-2023г.

I.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию для группы кратковременного пребывания составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с требованиями «Федерального образовательного стандарта дошкольного образования (2013 год)», к структуре, к результатам, к условиям реализации основной общеобразовательной программы общего образования, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на ступени дошкольного образования, учебного плана ОУ.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов обучения:

1. Словесные методы (описание, объяснение, беседа, инструктирование, распоряжение, команды, указания).
2. Наглядные методы (метод непосредственной наглядности (демонстрации), метод опосредованной наглядности (рисунки, компьютерная демонстрация), метод направленного прочувствования двигательных действий (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия).

3. Методы упражнения (целостный, расчлененно – конструктивный).

4. Проблемные методы (частично – поисковый метод, метод проекта).

Задачи программы реализуем с помощью следующих методов воспитания:

1. Убеждение
2. Упражнение
3. Поощрение

4. Пример
5. Пример друзей
6. Самоанализ

II. Планируемые образовательные результаты обучающихся:

Образовательная область «Физическое развитие», физическая культура ^

1. Соблюдает принципы рационального питания.
2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
19. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
20. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
21. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

III. Содержание учебного предмета.

Содержание физической культуры в примерной программе структурировано по разделам: основные движения, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры.

Раздел основные движения направлен на освоение детьми основных видов движения: ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание и лазанье, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.

Раздел общеразвивающие упражнения направлен на освоение детьми упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, статические упражнения.

Раздел спортивные упражнения направлен на освоение детьми умения скользить по ледяным дорожкам, кататься на санках.

Раздел подвижные игры направлен на развитие навыков основных движений (игры с бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры).

Цели и задачи работы с детьми:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске;
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

На изучение учебного материала по физическому воспитанию в тематическом планировании отводится 3 часа в неделю (99 часов) ,продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

IV. Тематическое планирование

Физическое воспитание

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Бег колонной по одному. Сохранение равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	2
2.	Бег с ускорением. Прокатывание обручей.	1
3.	Прыжки с доставанием до предмета.	2
4.	Ходьба и бег между предметами.	1
5.	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов (орентир – кубик или кегля).	2
6.	Передача мяча.	1
7.	Ходьба и бег по сигналу педагога.	2

	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий	
8.	Прыжки с мячом. Игра «Круговая лапта».	1
9.	Упражнение в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.	2
10.	Развитие ловкости в упражнениях с мячом.	1
11.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	2
12.	Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	1
13.	Ходьба с высоким подниманием колен.	2
14.	Развитие точности в упражнениях с мячом.	1
15.	Ходьба со сменой темпа движения. Ползание на четвереньках с дополнительным заданием.	2
16.	Прыжки и перебросок мяча.	1
17.	Ходьба и бег по кругу. Энергичное отталкивание в прыжках через шнур.	2
18.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1
19.	Прыжки через короткую скакалку. Бросание мяча друг другу.	2
20.	Игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1
21.	Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Ведение мяча с продвижением вперед.	2
22.	Игровые упражнения в с мячом и с бегом.	1
23.	Лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.	2
24.	Прыжки на правой и левой ноге. Упражнение в поворотах прыжком на месте.	1
25.	Ходьба с различными положениями рук, бег в расправленную.	2
26.	Продолжительный бег до 1,5 минуты.	1
27.	Ходьба с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением. Эстафета с мячом.	2
28.	Игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	1
29.	Подбрасывание малого мяча. Упражнения в ползании на животе.	2
30.	Упражнения в прыжках, на равновесие.	1
31.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ползание по скамейке «по-медвежьи».	2
32.	Ходьба между постройками из снега. Метание снежков на	1

	дальность.	
33.	Прыжки на двух ногах через препятствие. Ходьба по гимнастической скамейке.	2
34.	Игра «Два Мороза».	1
35.	Прыжки в длину с места.	2
36.	Игровые упражнения: «Снежная королева», «Веселые воробышки».	1
37.	Ходьба и бег с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Лазание под шнур.	2
38.	Разучивание ведения шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.	1
39.	Ползание на четвереньках. Упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	2
40.	Скольжение по ледяной дорожке. Игра «По местам!».	1
41.	Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	2
42.	Игровое задание с клюшкой и шайбой, с прыжками.	1
43.	Прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Лазание в обруч (или под дугу).	2
44.	Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1
45.	Попеременное подпрыгивание на правой и левой ноге (по кругу). Метание мешочков.	2
46.	Игровые упражнения: «Снежки», «Гонка санок».	1
47.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Ползание на четвереньках между предметами.	2
48.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	1
49.	Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «п» жинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	1
50.	Игровое задание «Шире шаг».	1
51.	Игра «Кто самый быстрый». «У кого меньше шагов».	1
52.	Упражнения на лыжах: приседания, повороты – рисуем веер.	1
53.	Бег на скорость. Игры малой подвижности.	1
54.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Упражнения в прыжках, ползании.	2
55.	Бег. Прыжки.	1
56.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Волк во рву».	2
57.	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	1

58.	Ходьба и бег с выполнением задания. Упражнения на равновесие и прыжки.	2
59.	Игровые упражнения: «Салки — перебежки», «Передача мяча в колонне».	1
60.	Игровое упражнение в ходьбе и беге. Игра «Быстро возьми».	2
61.	Игровые упражнения: «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку».	1
62.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу.	2
63.	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».	1
64.	Ходьба в колонне по одному, построение в пары (колонна по два). Метание мешочков на дальность.	2
65.	Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет».	1
66.	Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки с мячом.	2
67.	Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте».	1
68.	Продолжительный бег.	1
69.	Ходьба и бег со сменой темпа движения. Прыжки в длину с места.	1

V. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
- «Физическая культура занятия в детском саду» подготовительная к школе группа. Л.И. Пензулаева.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». Подготовительная к школе группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

Оборудование.

- 1.Компьютер.
- 2.Телевизор.
- 3.DVD..
4. Спортивное оборудование: обручи, мешочки, скакалки, лыжи, мячи.

VI. Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

[illegible]

[illegible]