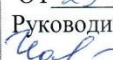




МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Велижанская средняя общеобразовательная школа»

Панкрушихинского района Алтайского края

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

Рабочая программа

по физическому воспитанию

для группы кратковременного пребывания

(5-6 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 старшей 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. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
4. Имеет представление об истории олимпийского движения.
5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
6. Осознанно выполняет движения.
7. Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.
8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
11. Ориентируется в пространстве.
12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

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:

- 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 отталкиваться 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 и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях в спортивной жизни страны.

На изучение учебного материала по физическому воспитанию в тематическом планировании отводится 3 часа в неделю (99 часов) ,продолжительностью 25 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

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	------------------

1.	Ходьба и бег колонной по одному.	1
2.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе.	1
3.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1
4.	Бег и прыжки змейкой.	1
5.	Ходьба и бег между предметами	1
6.	Броски малого мяча.	1
7.	Ползание на четвереньках между предметами.	1
8.	Ходьба и бег врассыпную.	1
9.	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.	1
10.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1
11.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	1
12.	Знакомство с ведением мяча правой и левой рукой.	1
13.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1
14.	Ходьба и переход на бег в умеренном темпе.	1
15.	Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину».	1
16.	Бег между предметами, поставленными в одну линию.	1
17.	Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч».	1
18.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	1
19.	Подлезание под шнур.	1
20.	Бег с преодолением препятствий.	1
21.	Игры малой подвижности.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1
23.	Ходьба и бег по наклонной доске.	1
24.	Прыжки на двух ногах.	1
25.	Передвижение по учебной лыжне.	1
26.	Ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой.	1
27.	Прыжок в длину с места.	1
28.	Бег и метание.	1
29.	Перебрасывание мяча друг другу.	1
30.	Ходьба с перешагиванием через мячи.	1
31.	Закрепление навыка скользящего шага в ходьбе на лыжах.	1
32.	Бег по кругу.	1
33.	Прыжки с равновесием.	1

34.	Игровые упражнения с бегом.	1
35.	Забрасывание мяча в корзину.	1
36.	Повороты на лыжах.	1
37.	Ходьба по лыжне скользящим шагом.	1
38.	Скольжение по ледяной дорожке.	1
39.	Прыжки в длину с места.	1
40.	Прыжки.	1
41.	Метание снежков.	1
42.	Ходьба на лыжах.	1
43.	Лазание под палку.	1
44.	Перешагивание через палку.	1
45.	Метание в вертикальную цель.	1
46.	Метание снежков в цель и на дальность.	1
47.	Непрерывный бег.	1
48.	Прыжки с мячом.	1
49.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
50.	Ходьба с выполнением заданий.	1
51.	Ходьба по шнуру.	1
52.	Ходьба по шнуру с грузом на голове.	1
53.	Игровые упражнения с бегом.	1
54.	Перебрасывание шайбы друг другу.	1
55.	Разучивание прыжка в высоту с места.	1
56.	Прыжки в высоту с разбега.	1
57.	Ходьба со сменой темпа движения.	1
58.	Ползание по гимнастической скамье.	1
59.	Чередование бега и ходьбы.	1
60.	Ходьба с перестроением в колонну по два в движении.	1
61.	Метание в горизонтальную цель.	1
62.	Лазанье под шнур.	1
63.	Ползание на четвереньках.	1
64.	Ползание на животе.	1
65.	Ходьба и бег по кругу.	1
66.	Прыжки и метание.	1
67.	Бросание мяча вверх.	1
68.	Эстафета с большим мячом.	1

69.	Разучивание прыжков с короткой скакалкой.	1
70.	Прыжки с короткой скакалкой.	1
71.	Пролезание в обруч.	1
72.	Длительный бег.	1
73.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде.	1
74.	Метание в вертикальную цель.	1
75.	Сохранение устойчивого положения.	1
76.	Бег на скорость.	1
77.	Ходьба и бег между предметами.	1
78.	Гимнастическая стенка.	1
79.	Упражнения на скорость.	1
80.	Прыжки и равновесие.	1
81.	Ходьба и бег.	1
82.	Прыжки с мячом.	1
83.	Сохранение равновесия на повышенной опоре.	1
84.	Бег с высоким подниманием бедра.	1
85.	Бросок мяча.	1
86.	Прыжки в длину с разбега.	1
87.	Забрасывание мяча в корзину.	1
88.	Лазанье под дугу.	1
89.	Непрерывный бег.	1
90.	Прокатывание обручей.	1
91.	Упражнения с мячом и обручем.	1
92.	Упражнения с мячом.	1
93.	Упражнения с обручем.	1
94.	Упражнения с бегом на скорость.	1
95.	Игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1
96.	Ходьба с изменением темпа движения.	1
97.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
98.	Ходьба с перешагиванием через предметы, прыжки.	1
99.	Игровые упражнения с мячом.	1

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.
- «Физкультурные занятия в детском саду» старшая группа. Л.И. Пензулаева. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1998.
- Степанкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка». – М., 2001.

Оборудование.

1. Компьютер.
2. Телевизор.
3. DVD.
4. Музыкальный центр.
5. Диски.
6. Спортивное оборудование: обручи, скакалки, мешочки, мяч, лыжи.

VI. Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

[illegible]
