

Калининградская область
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Рассмотрено
Педагогическим советом
МАОУ «Ясновская СОШ»
имени адмирала В.Г. Егорова
Протокол № 1 от 30.08.2023 г



Утверждаю:
Директор школы
И.В. Коробова
Приказ № 001/«30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООП ДО
по образовательной области «Физическое развитие»
Физическое развитие для детей 4 год обучения
(5 - 6 лет)

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Дзюценидзе Виктория Викторовна

п. Ясное

1. Пояснительная записка

Данная программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой образовательного учреждения
- Уставом ОУ

В данной рабочей программе представлена система работы с детьми 4 года обучения (5-6 лет) по физической культуре.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоением гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие
- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие
- познавательное развитие.

2. Основные цели и задачи образовательной области

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Задачи образовательной области:

1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
2. Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
3. Привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
4. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
5. Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
6. Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;
7. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
8. Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

3. Планируемые результаты освоения образовательной области

Планируемые результаты основываются на целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Ребенок 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 и адекватно их оценивать.

- Закрепляются физические качества, формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

- В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

- Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.

Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.

Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

- В группах начинает появляться конкурентность, соревновательность.

4. Содержание программы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет

№ Од/ Дата	Программное содержание	Методические материалы	Кол-во занятий
Сентябрь 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: стр.15-17	2
3 (на воздухе)	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	стр.17-19	1
4-5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча в верх.	стр.19-20	2
6 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	стр.20-21	1
7-8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	стр.21-24	2
9 (на воздухе)	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	стр.24	1
10-11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	стр.24-26	2
12 (на воздухе)	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	стр.26-27	1
Октябрь	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1	стр.28-29	2

13-14	минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.		
15 (на воздухе)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	стр. 29-30	1
16-17	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	стр.30-32	2
18 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	стр.32	1
19-20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	стр. 33-35	2
21 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	стр.35	1
22-23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	стр. 35-37	2
24 (на воздухе)	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	стр. 37-38	1
Ноябрь 25-26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	стр. 39-41	2
27 (на воздухе)	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	стр. 41	1
28-29	Упражнять в ходьбе с изменением направления, движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	стр. 42-43	2
30 (на воздухе)	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	стр. 43-44	1
31-32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	стр. 44-45	2
33 (на воздухе)	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	стр. 45	1
34-35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	стр. 46-47	2
36 (на воздухе)	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.	стр. 47	1

Декабрь 1-2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	стр. 48-50	2
3 (на воздухе)	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	стр.50-51	1
4-5	Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	стр.51-52	2
6 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	стр.52-53	1
7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	стр. 53-54	2
9 (на воздухе)	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	стр.54-55	1
10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	стр.55-57	2
12 (на воздухе)	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	стр. 57-58	1
Январь 13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо.	стр. 59-60	2
15 (на воздухе)	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	стр. 61	1
16-17	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	стр. 61-63	2
18 (на воздухе)	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	стр. 63	1
19-20	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	стр. 63-64	2
21	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на		1

(на воздухе)	лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	стр.65	
22-23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	стр.65-66	2
24 (на воздухе)	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	стр.66-67	1
Февраль 25-26	. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	стр.68-69	2
27 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	стр. 69-70	1
28-29	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.	стр.70-71	2
30 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	стр.71	1
31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	стр. 71-73	2
33 (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	стр. 73	1
34-35	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	стр. 73-75	2
36 (на воздухе)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	стр.75	1
Март 1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	стр.76-78	2
3 (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	стр.78-79	1
4-5	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цел, в ползаньи между предметми.	стр.79-80	2
6 (на воздухе)	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	стр.80-81	1
7-8	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	стр.81-82	2

9 (на воздухе)	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	стр.83	1
10-11	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	стр.83-84	2
12 (на воздухе)	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	стр.85	1
Апрель 13-14	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и етании.	стр.86-87	2
15 (на воздухе)	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.	стр.87	1
16-17	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	стр.88-89	2
18 (на воздухе)	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	стр.89	1
19-20	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по командовоспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	стр.89-91	2
21 (на воздухе)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	стр. 91	1
22-23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	стр.91-93	2
24 (на воздухе)	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	стр.93-94	1
Май 25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	стр.94-96	2
27 (на воздухе)	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	стр.96	1
28-29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	стр.96-97	2

30 (на воздухе)	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	стр.97-98	1
31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	стр.98-99	2
33 (на воздухе)	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	стр.99-100	1
34-35	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	стр.100-101	2
36 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	стр.101-102	1
Итого:			108

Итого: 108 занятий * 25 = 2 700 : 60 = 45 часов

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

5.1. Материально-техническое обеспечение Программы Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения
1.	Физкультурный зал
2.	Спортивные уголки на группах

5.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 48 с.
Пензулаева Л. И	Физическая культура в детском саду: Старшая группа.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. -128 с.
Пензулаева Л. И	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2015. -128 с.
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез, 2016. -144 с.
Щетинин М.Н.	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей	М.: Айрис – пресс, 2008. – 112 с.

Спортивное оборудование физкультурного зала

наименование	наименование
--------------	--------------

скамейка гимнастическая	канаты
кольцеброс	мешочки с песком 200 гр.
обручи большие	ленты цветные
обручи малые	кегли
скакалки	мат малый
мячи большие	мягкие модули
мячи малые	
набивные мячи	
гимнастические палки	
дуги для подлезания	
баскетбольное кольцо	

5.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование
1	картотека к основным видам движений
2	картотека подвижных игр
3	картотека утренней гимнастики
4	атрибуты к подвижным играм