Муниципальное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа села Озерки Петровского района Саратовской области»
(МОУ СОШ с.Озерки)

| ПРИНЯТО<br>на заседании педагогического совета<br>Протокол № от | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МОУ «СОШ с. Озерки»<br><br>Т.П. Синенко<br><br>Приказ № от |
|---|---|

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ОЗЕРКИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ОЗЕРКИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
DN: C=RU, S=Саратовская область, STREET="Политотдельская ул, д. 72А", L=с. Озерки, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ОЗЕРКИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ""", ОГРН=1026401826079, СНИЛС=10511992892, ИНН ЮЛ=6444005932, ИНН=644402635507, E=sin3nko.t@yandex.ru, G=Татьяна Петровна, SN=Синенко, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ОЗЕРКИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 9.7.2

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

# « Физическое развитие»

**Уровень образования** – дошкольное образование

**Срок реализации программы** – 4года

**Рабочую программу составила** Фадейкина О.В,воспитатель

**Квалификационная категория –** соответствие занимаемой должности

с. Озерки 2023 г.

**Оглавление**

1. **Целевой раздел**

а)пояснительная записка

б) планируемые результаты освоения

**2. Содержательный раздел:**

а) содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательных областей

б) общая характеристика программы

в) учебный план

**3. Организационный раздел**

а) перечень методического пособия

## Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» является компонентом содержательного раздела основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Рабочая программа составлена с учетом содержания образовательной области «Физическое развитие» примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса и др.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности, возрастных особенностей детей. Она реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, регистрационный № 30384 от 14 ноября 201 г. Министерства юстиции РФ);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. (с изм. от 04.04.2014, с изм. от 27.08.15 № 41).

**Цель программы**: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Содержание рабочей программы по физическому воспитанию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Краткая характеристика программы**: программа предусматривает обучение детей от 3 до 7 лет по следующим разделам:

1. «Физическая деятельность в помещении» (с детьми от 3 до 7 лет);
2. «Физическая деятельность на прогулке» (с детьми от 3 до 7 лет).

**Обучение по разделам** осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности педагога и детей, а также в непрерывной образовательной деятельности.

**По разделу «Физическая деятельность в помещении»**

- с детьми третьего года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвёртого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года рождения-2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут;

**По разделу «Физическая деятельность на прогулке»**

- **с** детьми третьего года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 10 минут;
- **с** детьми четвёртого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни-1 раз в неделю. Продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут;

**Общая характеристика программы**

**Данная программа предусматривает обучение детей:**

- Общеразвивающим упражнениям (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
-Основным видам движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
-Подвижным играм (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
-Спортивным упражнениям (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, подготовка к плаванию и т. д.);
-Различным видам гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.);
-Программа направлена на развитие систем и функций организма ребёнка; обучению детей согласованию своих действий с движениями других детей, простым построениям и перестроениям, овладение физическими упражнениями;
-Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность детей;

**Модель организации двигательного режима**

| Режимные моменты | Дошкольная группа |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 12 минут |
| Физическая деятельность в помещении | 2 раза в неделю по 30 мин |
| Физическая деятельность на прогулке | 1 раз в неделю |
| Физкультминутки во время занятий | 3-5 мин. |
| Музыкальное занятие | 2 раза в неделю |
| Прогулка | 1ч. 30мин. |
| Упражнения после сна | 10 мин |
| Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером | 30 — 40 мин ежедневно, индивидуально |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 40 мин. |

**Дошкольная группа**

| **Физические упражнения** | **Двигательные умения** |
|---|---|
| Строевые упражнения: | Самостоятельное и быстрое построение и перестроение. |
| Общеразвивающие упражнения: | Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. |
| Основные движения: | Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.<br>Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке.<br>Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. |
| Спортивные упражнения: | Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.<br>Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м. |

**Картотека основных видов движений и упражнений.**

**Самостоятельные перестроения:** из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба:**

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;
- ходьба с заданиями для рук;
- ходьба в полуприседи;
- с перекатом с пятки на носок;
- с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии:**

- ходьба по прямой веревке (8-10 м);
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);
- ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);
- с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;
- кружение парами, держась за руки;
- ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;
- ходьба спиной вперед;

- сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

**Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- бег мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- бег змейкой, врассыпную, с препятствием;
- бег со сменой направления и темпа;
- бег в быстром темпе (30 м);
- челночный бег (7 м по 3 раза);
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

**Ползание, лазание:**

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;
- подлазание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролазание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота2,5 метра) чередующим способом.

**Прыжки:**

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);
- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперёд, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места(не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

**Бросание, метание, ловля:**

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

**Подвижные игры:**

- с бегом («Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловушки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).
- с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).
- с лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).
- с метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

**Спортивные упражнения:**

**Катание на санках**. С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке**.**

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Спортивные игры:**

- **Городки**: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу кона (2-3м).
- **Баскетбол**: перебрасывание мяча друг друга от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- **Бадминтон**: отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- **Футбол:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Учебный план**

Дошкольная группа

(от 3 до 7 лет)

| Месяц | Тема занятия |
|---|---|
| сентябрь | 1.Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики<br>2.Прыжки на двух ногах<br>3.Перебрасывание мячей друг другу<br>4.Бег в среднем темпе<br>5.Прыжки в высоту<br>6.Броски мяча вверх<br>7.Равновесие – ходьба по шнуру<br>8.Перебрасывание мячей друг другу<br>9.Равновесие – ходьба по шнуру приставным шагом<br>10.Прыжки на двух ногах<br>11. Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики<br>12.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |
| октябрь | 1.Ходьба приставным шагом<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Перебрасывание мячей друг другу |

| | |
|---|---|
| | 4.Ползание на четвереньках с пере ползанием через препятствие<br>5.Метание мяча в горизонтальную цель<br>6.Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствия<br>7. Ползание на четвереньках с пере ползанием через препятствие<br>8.Прыжки на двух ногах через препятствия<br>9.Ходьба с перешагиванием через препятствие<br>10. Метание мяча в горизонтальную цель<br>11. Перебрасывание мячей друг другу<br>12. Бег в среднем темпе |
| ноябрь | 1.Равновесие — ходьба с мячом<br>2. Прыжки на правой и левой ноге<br>3. Переброска мяча двумя руками снизу<br>4. Прыжки по прямой (расстояние 2 м)<br>5. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы<br>6. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно<br>7. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом<br>8. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра)<br>9. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой<br>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом<br>11. Ведение мяча в ходьбе<br>12. Лазанье — подлазание под шнур |
| декабрь | 1.Равновесие — ходьба руки в стороны<br>2. Прыжки на двух ногах через бруски<br>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы<br>4. Прыжки на двух ногах, между мячами<br>5. Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом<br>6. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге<br>7. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками |

| | |
|---|---|
| | 8. . Ползание на четвереньках между предметами<br>9. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м<br>10. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой<br>11. Прокатывание мяча<br>12. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах |
| январь | 1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками<br>2. Метание — броски мяча в шеренгах<br>3. Прыжки на двух ногах между мячами<br>4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах<br>5. Прыжки в длину с места<br>6. Броски мяча вверх<br>7. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см)<br>8. Пере ползание через предметы -10 раз.<br>9. Перебрасывание мячей<br>10. Ходьба с перешагиванием через мячи, руки на пояс<br>11. Перебрасывание мячей<br>12. Ходьба: приставлять пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют |
| февраль | 1. Ходьба, руки в стороны<br>2. Прыжки через бруски<br>3. Бросание мячей в цель<br>4. Равновесие —бег по шнуру<br>5. Прыжки через бруски правым и левым боком<br>6. Прыжки в длину с места<br>7. Отбивание мяча о пол одной рукой<br>8. Ползание на четвереньках между мячами<br>9.Подлезание под палку (шнур)<br>10. Ходьба на носках между кеглями |

| | |
|---|---|
| | 11. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга<br>12. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед |
| март | 1.Равновесие — ходьба по шнуру боком приставным шагом<br>2. Перебрасывание мяча друг другу<br>3. Прыжки на двух ногах через мячи<br>4. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши<br>5. Прыжки в высоту<br>6. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.<br>7. Равновесие — ходьба боком приставным шагом<br>8. Лазанье под шнур боком<br>9. Равновесие —ходьба на носках между мячами, руки за головой<br>10. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами<br>11. . Равновесие—ходьба, руки в стороны<br>12. Прыжки через бруски |
| апрель | 1.Броски мяча двумя руками из-за<br>головы<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед<br>4. Равновесие —ходьба на носках между мячами, руки за головой<br>5. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево<br>6. Ходьба на носках между мячами, руки на пояс<br>7. Равновесие — ходьба с перешагивая через мячи<br>8. . Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед<br>9. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками<br>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом<br>11.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед м |

| | |
|---|---|
| | 12. Прыжки в длину с разбега |
| май | 1.Равновесие — ходьба с перешагиванием через мячи<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед<br>3. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками<br>4. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед<br>5. Прыжки в длину с разбега<br>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди<br>7. . Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»<br>8. Забрасывание мяча в цель<br>9. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками<br>10. Равновесие — ходьба боком приставным шагом<br>11. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками<br>12.Ходьба с перешагиванием через бруски |

-

—

| Планируемые результаты |
| --- |
| **Дошкольная группа** |
| - Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);<br>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;<br>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.<br>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;<br>- имеет представления о некоторых видах спорта<br>- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;<br>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;<br>- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.<br>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,<br>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). |

**Педагогическая диагностика компетентности ребёнка**

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится 2 раза в год (сентябрь и май) в индивидуальной форме.

В качестве диагностики используются игровые ситуации по методике Верещагиной:

1. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.
2. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

Родители получают информацию о развитии ребенка при индивидуальных консультациях со специалистом.

**Программно-методическое обеспечение**

| Автор | Название | Издательство |
|---|---|---|
| Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Дошкольная группа | М.: Мозаика-Синтез |
| Харченко Т.Е | Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для дошкольной группы | М.: Мозаика-Синтез |
| Щербак А.П. | Физическое развитие детей в детском саду. Здоровье сберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения | Академия развития |
| Глазырина Л.Д. | Программа «Физическая культура-дошкольникам» | Академия развития |
| | | |

**Перечень оборудования для физкультурного зала**

| Тип оборудования | Наименование | Количество (шт.) |
|---|---|---|
| Для ходьбы, бега, | Дорожка со следами | 1 |
| | Скамейка гимнастическая: ширина 24 см, высота 30 | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| равновесия | Дорожка с ребристой поверхностью ширина 21 см, длина 170 см | 1 |
| Для прыжков | Скакалка:<br>длина – 220 см<br>цветные<br>белые | <br>5<br>2 |
| | Кольцеброс | 1 |
| Для катания, бросания, метания, ловли | Набивной мяч - 0,5 кг. | 2 |
| | Кегли | 24 |
| | Мяч резиновый:<br>диаметр 80 мм<br>диаметр 100мм<br>диаметр 150 | <br>20<br>1<br>2 |
| | Канат длина 200 см | 1 |
| | Палка гимнастическая 84 см | 12 |
| Для ползания, лазания | флажки | 3 |
| | Гантели пластмассовые | 2 |
| Для общеукрепляющих упражнений | Обруч пластмассовый<br>Диаметр 100см<br>Диаметр 80см | <br>1<br>5 |
| | Ракетка для настольного тенниса | 2 |
| | Набор «Бадминтон» | 1 |
| | Корзины для эстафет | 3 |
| | Картотека подвижных игр | 1 |
| Для спортивных игр и упражнений | Картотека считалок | 1 |
| | Картотека стихов и загадок о спорте | 1 |
| | Картотека физкультминуток | 1 |
| Учебно – методическое пособие | Картотека комплексов утренней гимнастики | 5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |