

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 01 от 03.09.2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «НШДС» с. Колва
_____ Е.А. Табанакова

Табанакова
Екатерина
Алексеевна

Подписано цифровой
подписью: Табанакова
Екатерина Алексеевна
Дата: 2023.04.05
14:48:49 +03'00'

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
для дошкольного возраста от 2 до 7 лет

срок реализации программы: 5 лет

Составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБОУ «НШДС» с.Колва инструктором по физической культуре Рочевой Е.А.

с.Колва
2021 год

Пояснительная записка

Сведения об образовательной программе. 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.

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;
- развивать инициативу, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание психолого-педагогической работы:

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых

персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Содержание психолого- педагогической работы:

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Содержание психолого- педагогической работы:

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. –
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). -----
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Содержание психолого- педагогической работы:

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- 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. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
 - Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим и скользящим шагом, выполнять приставные шаги вправо, влево, повороты на месте.
 - Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 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.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Содержание психолого- педагогической работы:

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 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 перелезть 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 умение ходить скользящим шагом, выполнять боковые шаги переступанием вправо, влево, повороты на месте, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки, подъему «лесенкой».
- 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.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить

придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Организация учебной деятельности.

Программа реализуется в каждой возрастной группе в ходе непосредственно организованной деятельности 3 раза в неделю с 1 сентября по 31 мая (108 НОД в год). Объем недельной образовательной нагрузки на каждого ребенка для детей дошкольного возраста составляет:

- в I младшей группе (дети третьего года жизни) составляет 27 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 9 минут;
- во II младшей группе (дети четвертого года жизни) составляет 45 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 15 минут;
- в средней возрастной группе составляет 60 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 20 минут;
- в старшей группе составляет 75 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 25 минут.
- в подготовительной группе составляет 90 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут.

Не менее 30 минут в неделю непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла в старшей и подготовительной группах круглогодично проводится на открытом воздухе.

Национально-культурный компонент включен в содержание НОД и составляет не менее 20% от объема программного материала.

Ожидаемые результаты.

К 7-ми годам ребенок может:

- сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- 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.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Диагностика. Инструментарием для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка, оценки эффективности педагогических действий и их дальнейших планирований является педагогическая диагностика на основе аутентичной оценки. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Используемая литература и методические пособия:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
6. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Реализация программного материала осуществляется с использованием методических пособий:

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа, старшая групп, средняя группа, младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

