

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
Протокол № 7
«05» июня 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
«05» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №6
_____ *М. Е. Иванова*
Приказ № 360
«06» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»**

Область «Физическое развитие»

2023-2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Федеральной образовательной программы дошкольного образования, ООП ДО МБОУ СОШ № 6, примерной образовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайловой.

Цель рабочей программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие приоритетные **задачи** развития и воспитания детей:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
- целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
- обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
- развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
- пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
- органичное вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
- приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
- приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

Реализация цели осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной).
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.
3. Самостоятельная деятельность детей.
4. Взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организованная образовательная деятельность с детьми проводится в виде развивающих проблемно-игровых и практических образовательных ситуаций в соответствии с образовательными областями. Разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей обеспечивается по основным направлениям (образовательным областям). Образовательные ситуации строятся как увлекательная проблемно-познавательная деятельность. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Образовательные ситуации носят преимущественно интегративный, проблемно-поисковый характер, предполагают познавательное общение, совместную деятельность с воспитателем и активную самостоятельность детей в решении задач (социальных, коммуникативных, познавательных, художественных, двигательных, экологических, творческих и пр.), личностно-ориентированный подход педагога.

Принципы формирования программы:

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.
- принцип приоритетности эмоционально-чувственного развития, как основы духовно-нравственного воспитания.

Основными методологическими подходами к формированию программы являются: культурно-исторический, личностный и деятельностный подход.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и особенностей детей в различных видах деятельности по следующему **направлению: физическое развитие.**

Рабочая программа **адресована** детям 6-7 лет – воспитанникам группы дошкольного образования. Срок **реализации** программы – 1 год

Данная программа предусматривает также работу по парциальной программе.

Образовательная область	Вид организованной образовательной деятельности.	Цели	Парциальная программа
Физическое развитие	Организация игр на свежем воздухе	Развитие потребности в двигательной активности, координации, физической	Волошина Л.Н, Курилова Т.В. <i>Программа</i>

		выносливости, организованности, умения действовать командой у детей дошкольного возраста.	«Играйте на здоровье»
--	--	---	-----------------------

Планируемые результаты освоения Программы

Обязательные:

1. Овладение воспитанниками элементарными общеучебными умениями и навыками (действие по предложенному плану, самостоятельное планирование деятельности, выполнение умственных задач, оценка результатов своей деятельности, умение общаться со взрослыми с сверстниками).
2. Достижение уровня умственного развития воспитанников, необходимого для успешного обучения в начальной школе.
3. Развитие интеллектуальных, духовных и физических задатков.
4. Реализация интересов и склонностей воспитанников.
5. Формирование бережного и заботливого отношения к окружающей среде.
6. Формирование навыков общественного поведения.
7. Воспитание готовности к активному взаимодействию с окружающим миром.
8. Получения опыта художественно-эстетической деятельности.
9. Развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер, коммуникативных навыков.

Предполагаемые:

1. Освоение воспитанниками простейших норм нравственности, гуманного отношения к объектам природы, приобретение ими способности заботиться о сохранении жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных чрезвычайных ситуациях.
2. Развитие логики и мышления.
3. Развитие образа «Я», элементарных навыков общения.

Основными задачами познавательного развития являются:

- ✓ Формирование мотивации учения, ориентированной на удовлетворение познавательных интересов.
- ✓ Увеличение объёма внимания и памяти.
- ✓ Формирование мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, аналогии)
- ✓ Развитие образного и вариативного мышления.
- ✓ Развитие речи, умения аргументировать свои высказывания, строить простейшие умозаключения.
- ✓ Формирование умений планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами алгоритмами, проверять результат своих действий.

Данная программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- ✓ Повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- ✓ Повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости,

координации, гибкости, скорости;

- ✓ Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- ✓ Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, развитие интереса к физическим упражнениям, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;

Предлагаемая авторская программа по физической культуре характеризуется:

- ✓ Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- ✓ Направленностью на включение в содержание уроков учебного материала с учётом индивидуального физического здоровья и подготовленности учащихся: состояния их здоровья;

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны иметь представления:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- О разновидности физических упражнений: общеразвивающих и соревновательных;
- О правилах использования закаливающих процедур;

Учащиеся должны уметь:

- Легко ходить и бегать, бегать наперегонки с преодолением препятствий;
- Продолжать упражняться в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движения и ориентировку в пространстве;
- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- Лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенке;
- Прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием;
- Быстро перестраиваться на месте и во время ходьбы, равняться в колонне, шеренге и по кругу;
- Выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво;
- Продолжать формировать правильную осанку.
- Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе. ходить с выполнением движения руками
- Ходить по различной поверхности.
- Бегать на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад
- Бегать непрерывно в течение 1.5-3 мин в медленном темпе.
- Ползать на животе по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках.
- Прыгать ратными способами.
- Строиться в колонне по одному, по двое поворачиваясь на месте налево, направо, равнение в колонне на вытянутые руки вперед.
- Играть в игры (творческие, спортивные- бадминтон, футбол, городки)
- Упражняться в подвижных играх с бегом «Мы веселые ребята». «Парный бег». «Мышеловка». «Гуси-лебеди»
- Упражняться в подвижных играх с прыжками «Удочка», «С кочки на кочку». «Лягушки и

цапля». «Классики». « Не попались»

- Упражняться в подвижных играх с ползанием и лазанием «Медведь и пчелы». «Перелет птиц». « Пожарные на учении». « Переправа»
- Упражняться в подвижных играх с метанием, бросанием и ловлей мяча «Охотники и зайцы»,
- « Мяч водящему». « Ловишки с мячом». « Школа мяча»
- Упражняться в играх - эстафетах «"Эстафета парами». « Дорожка препятствий». «Веселые соревнования»
- Выполнять дыхательные упражнения с элементами дыхательной гимнастики комплекса по системе Бутейко и Стрельниковой

В результате выполнения данной авторской программы учащиеся могут:

- ✓ холить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ✓ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений
- ✓ Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа
- ✓ прыгать из разных исходных положений.
- ✓ перестраиваться в колонну по двое, трое, в две шеренги, соблюдать интервалы во время продвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе.
- ✓ активно участвовать в играх с элементами спорта.
- ✓ самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.

Тематическое планирование

№	Разделы	Подразделы	Кол-во часов
1.	Основные движения	Ходьба, бег, прыжки; бросание, ловля, метание мяча; ползание, лазание. Упражнение в равновесии; построения и перестроения.	26 ч.
2.	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, туловища.	18 ч.
3.	Спортивные упражнения	Комплексы ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры на развитие внимания. Эстафеты с предметами	9 ч.
4.	Подвижные игры	Игры с бегом, с прыжками, с ловлей, метанием, с подлезанием и лазанием, игры - эстафеты, дорожки препятствий.	19 ч.
6	Итого		72 ч.

№	Темы	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры	1
2	Ходьба и бег. Игра «Два Мороза»	1
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди»	2
4	Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	1
5	Разновидности ходьбы с высоким подниманием бедра. Игра «Вызов номеров»	1

6	Прыжки на одной и обеих ногах	1
7	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде»	1
8	Прыжки в длину с места	1
9	Разновидности ходьбы . Ползание по гимнастической скамейке	2
10	Пробежка. Комплексной дыхательной гимнастики	1
11	Построение и перестроение по заданию. Игра «К своим флажкам»	1
12	Совершенствование навыков в ходьбе «змейкой»	1
13	Комплекс заданий ОФП	1
14	Техника прыжков через скакалку	1
15	Динамический час. Пробежка. Комплекс дыхательной гимнастики	1
16	ОРУ. Игры с элементами прыжков «Кто дальше». Эстафета «Пингвин»	1
17	Пробежка до 300м, чередование бега и ходьбы	1
18	Ходьба в равновесии на гимнастической скамейке с подпрыгиванием	1
19	Совершенствование техники бросков и ловли мяча	1
20	Построения и перестроения. Метание мяча в цель	1
21	Построение в колонну и шеренгу по заданию. Игра «Меткий стрелок»	1
22	Ходьба и бег по заданию. Прыжки через препятствие	1
23	Ходьба с перешагиванием через препятствие	1
24	Перестроение в колонну. Прыжки по заданию	1
25	Ходьба по заданию с предметами, переключением мяча	1
26	Совершенствование техники прыжков через скакалку	1
27	Разновидности ходьбы по заданию	1
28	Ползание, подтягивание, пролезание через шнур	1
29	Комплекс ОФП. Игра «К своим флажкам»	1
30	Пробежка. Подвижные игры и эстафеты с мячом	1
31	Разновидности ходьбы и бега через препятствие	2
32	ОРУ с гимнастическими палками. Броски и ловля мяча вверх. Ходьба в равновесии	3
33	ОРУ с предметами. Метание набивных мячей на дальность. Ходьба в равновесии	2
34	ОРУ с обручами. Ходьба в равновесии. Эстафеты с лазанием	1
35	Метание в движущиеся цели. Эстафеты с мячом	2
36	Развитие координации. Эстафеты в парах	2
37	Динамический час. Игра «Третий лишний»	1
38	ОРУ. Совершенствование техники прыжков. Ходьба в равновесии	1
39	Совершенствование техники прыжков различными способами. Игры по заданию	1
40	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Игры с мячами	1
41	ОРУ в движении. Броски и ловля мяча через сетку. Лазание по заданию.	2
42	ОРУ в движении. Ходьба по заданию. Упражнения в равновесии. Эстафеты с прыжками	2
43	Комплекс ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с предметами	1
44	Комплекс ОФП. Игры на развитие внимания. Игра «Медведи на льдине»	1

45	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой . Игра «Веревочка»	1
46	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами ОФП (лазание)	1
47	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами ОФП (метание в цель)	1
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	1
49	ОРУ. Задания и игры на основе бега по отрезкам. Развитие быстроты	1
50	ОФП. Задания с элементами спортивных игр. Развитие координации	1
51	Основные элементы спортивных игр. Броски и ловля мяча ладонями	1
52	Тренируем парное взаимодействие с элементами футбола, баскетбола	1
53	Игры и эстафеты с элементами футбола «Ведение «загагом», «Удар по воротам»	1
54	Задания и игры с элементами хоккея «Броски в ворота», «Меткий хоккеист»	2
55	Игры с элементами настольного тенниса. Играем в биг-болл в парах	1
56	Игры и эстафеты на основе настольного тенниса «Жонглеры», владение ракеткой	1
57	Эстафеты с элементами спортивной игры баскетбол «Ведение мяча», «Меткий бросок»	1
58	ОРУ. Дыхательная гимнастика. Задания с элементами спортивной игры в бадминтон	1
59	ОФП. Эстафеты с элементами спортивной игр «Выложи узор из спортивного инвентаря»	1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
61	Спортивно-оздоровительный праздник с элементами спортивных игр	1
	Итого	72ч.

Список литературы

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО», ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 г.
2. В.В.Гавриловой «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» М., 2008г «Просвещение». 2007 г