

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохладненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседании методического объединения
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.
Председатель МО
/ Н.П.Салтановская /

Утверждено приказом
№ 59 от 30 августа 2023 г.
Директор школы

/ А.А. Крючкова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основной общеобразовательной программы
дошкольного отделения муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Прохладненская основная общеобразовательная
школа»
область «Физическое развитие»
2 год освоения

Составитель:
Тамашаускене Елена Васильевна

п. Прохладное
2023 г.

Содержание разделов

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения модуля
3. Содержание программы
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 2 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет).

Программа разработана в соответствии с ООП МБОУ «Прохладненская ООШ» с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией **Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.** и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 4 до 5 лет.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 20 минут, совместная деятельность.

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать содного 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. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (неприжимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. 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.
- Закреплять желание вести здоровый образ жизни. Закреплять потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 4-5 лет выражаются в следующем:

Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Двигается под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

3. Содержание программы

Тематическое планирование (физическое развитие)

дата	программное содержание	источник	кол-во занятий
1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении.	Л.И. Пензулаева стр.19-20	2
3-4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева стр.21-23	2
5-6	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.	Л.И. Пензулаева стр.24-26	2
7-8	Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр.26-29	2
8-9	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева стр.30-32	2
10-11	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбе и беге; упражнять в приземлении на	Л.И. Пензулаева стр.33-34	2

	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность.		
12-13	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	Л.И. Пензулаевастр 35-36	2
14-15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаевастр 36-38	2
16-17	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаевастр 39-40	2
18-19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаевастр 41-42	2
20-21	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в отбивании мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползание на высоки четвереньках.	Л.И. Пензулаевастр 43-44	2
22-23	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие	Л.И. Пензулаевастр 45-46	2
24-25	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.	Л.И. Пензулаевастр 48-49	2
26-27	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева стр50-51	2
28-29	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаевастр 52-53	2
30-31	Упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаевастр 54-56	2
32-33	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. предметами; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной поверхности; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаевастр 57-59	2
34-35	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча друг другу.	Л.И. Пензулаевастр 59-60	2
36-37	Повторить ходьбу и не задевая их; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаевастр 61-63	2

38-39	Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л.И. Пензулаева стр 63-64	2
40-41	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	Л.И. Пензулаева стр 65-66	2
42-43	Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева стр 67-68	2
44-45	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева стр 70-72	2
46-47	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева стр 69-70	2
50-51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр 72-73	2
52-53	Упражнять в ходьбе. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Л.И. Пензулаева стр 74-76	2
54-55	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.	Л.И. Пензулаева стр 76-77	2
56-57	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр 78-79	2
58-59	Упражнять в в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр 80	2
60-61	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева стр 80-82	2
62-63 64-65	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева стр 82-84	2
66-67	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр 84-86	2
68-69	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева стр 86-87	2
70-71	Повторить ходьбе со сменой ведущего; упражнять в прыжке в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр 89-90	2
72-73	Упражнять в х. с высоким подниманием колен, беге	Л.И. Пензулаева	2

	врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.	стр91-92	
74-75	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр92-93	2
76-77	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр94-95	2
78-79	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Л.И. Пензулаева стр95-96	2
80-81	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Л.И. Пензулаева стр96-97	2
82-83	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева стр97-98	2
84-85	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Л.И. Пензулаева стр98-99	2
86-87	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр99-100	2
88-89	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Л.И. Пензулаева стр101	2
90-91	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр102	2
92-93	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр103	2
94-95	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Л.И. Пензулаева стр104	2
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Л.И. Пензулаева стр104	2
96-97	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр105-106	2
98-99	Повтор упражнений, освоенных на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделить игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.	Л.И. Пензулаева	2
100-	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в	Л.И. Пензулаева	2

101	прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.		
102-103	Повторить броски мяча вверх, и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай". После выполнения заданий в прыжках в длину с места дети берут мячи из короба и располагаются по всему залу.	Л.И. Пензулаева	2
104-105	Повторить ползание с опорой на ладони и ступни.Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер;	Л.И. Пензулаева	2
106-107	Повторить бросание мяча на дальность.упражнять в прыжках в длину с места;	Л.И. Пензулаева	2
108	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами	Л.И. Пензулаева	2

Итого: 108 занятий

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

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

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

4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Пензулаева Л. И	. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа».	М.: Мозаика-Синтез,2017 г.
Пензулаева Л. И	Утренняя гимнастика в детском саду 2-7 лет	М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.

Спортивное оборудование физкультурного зала

наименование
скамейка гимнастическая
обручи
кегли
скакалки
канаты
мячи
маты
гимнастические палки

мягкие модули
баскетбольное кольцо

4.3. Средства обучения и воспитания

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