

Рассмотрена
на заседании школьного методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол от 30 августа 2023 г. № 1
Руководитель _____ Лютикова А.В.

Принята и рекомендована
к утверждению решением
научно-методического совета МБОУ
СОШ №9
Протокол от 30.08. 2023 г. №1
Председатель
научно-методического
совета _____ Мамонтова Н. А.

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №9
от 01.09.2023 г. № 102

Директор _____ О. А. Летуновская

Рабочая программа

Физическая культура

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 5,5-7 лет

Срок реализации рабочей программы – 1 год

Составила:

Зубцова Пелагея Андреевна

Воспитатель

г. Мичуринск

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ СОШ № 9 г. Мичуринска Тамбовской области;
- Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9»;

Программа разработана на основе программы «Физкультурные-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Вареник Е.Н.

Программа нацелена на создание следующих психолого-педагогических условий:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Цели и задачи

Цель: укрепление и обогащение здоровья, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.

Задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Познакомить с личной гигиеной человека.
- Учить правильному, безопасному поведению в природе и в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 99 ч. в год (3 ч в неделю)

Планируемые результаты

Дети научатся:

- ✓ легко и ритмично ходить и бегать, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ✓ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ✓ перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- ✓ лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- ✓ прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см);
- ✓ мягко приземляться;

- ✓ прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояния не менее 80-100 см, с разбега (не менее 100-180см) в высоту с разбега (не менее 40-50 см).
- ✓ прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- ✓ перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге;
- ✓ соблюдать интервалы во время передвижения, 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, придумывать игры на заданные сюжеты.

Содержание программы

Упражнения в ходьбе.

Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам.

Упражнения в равновесии.

Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения в беге.

Бегать на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать непрерывно в течение 1,5–3 минут в медленном темпе, бегать в среднем темпе на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бегать на скорость: 20 м примерно за 5,5–5 секунд. Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунды к концу года.

Упражнения в бросании, ловле, метании мяча.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений, через сетку. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз). Прокатывать, перекидывать набивные мячи (весом 1 кг); метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 3–5 м), в движущуюся цель, метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м.

Упражнения в ползании, лазании.

Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке

чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Упражнения в прыжках.

Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 180–190 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Построения и перестроения.

Строиться в колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и

опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Подвижные игры.

Игры с бегом.

«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».

Игры с прыжками.

«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!»,

«Не оставайся на полу», «Чехарда».

Игры с ползанием и лазаньем.

«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».

Игры с метанием, бросанием и ловлей мяча.

«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».

Игры-эстафеты.

«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».

Игры с элементами соревнования.

«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные подвижные игры.

«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски»,

«Колечко», «Веселый садовник».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	Техника безопасности. Вместе с солнышком встать.	1	Учебно-тренировочное занятие	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
2	Поднимись, не ленись ! На носочки становись!	1	Комплексное занятие	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
3	Учимся правильно строиться	1	Тематическое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять разные по координации движения.
4	Учимся правильно строиться в колонну	1	Тематическое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Построение в колонну. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять
5	Учимся правильно ходить	1	Тематическое занятие	Ходьба на месте; Комплекс ОРУ.	Уметь выполнять разные по координации движения.
6	Учимся правильно бегать	1	Тематическое занятие	Бег разными способами, бег в разном направлении. Комплекс ОРУ.	Уметь сохранять беговую осанку, быстро менять направления движения.

7-8	Учимся правильно прыгать	2	Тематическое занятие	Прыжки на месте на двух ногах с разным положением ног; на одной ноге поочерёдно. Комплекс ОРУ.	Уметь выполнять все составляющие элементы прыжка.
9-10	Учимся правильно метать	2	Тематическое занятие	Метание на дальность. Комплекс ОРУ.	Уметь метать мяч на дальность.
11-12	Сделаем крепкими наши ножки	2	Игровое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Упражнение «Закати мяч в ворота». Игры в классики.	Уметь выполнять комплекс ОРУ.
13	Сделаем крепкими наши ножки (закрепление)	1	Игровое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Упражнение «Закати мяч в ворота». Игры в классики.	Уметь выполнять комплекс ОРУ.
14-15	Сделаем крепкими наши ручки.	2	Игровое занятие	Бег. Комплекс ОРУ. Отбивание мяча о пол на месте. Подвижная игра «Перелётные птицы»	Уметь отбивать мяч о пол. Знать правила техники безопасности.
16	Сделаем крепкими наши ручки. (закрепление)	1	Игровое занятие	Комплекс ОРУ. Отбивание мяча о пол на месте. Подвижная игра «Перелётные птицы»	Уметь отбивать мяч о пол. Знать правила техники безопасности.
17-18	Школа мяча	2	Игровое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Прокатывание мячей разного размера одной и двумя руками.	Уметь принимать правильное положение в зависимости от величины предмета.
19-20	Игры с мячом	2	Игровое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Прокатывание мячей разного размера одной и двумя руками.	Уметь принимать правильное положение в зависимости от величины предмета.
21-22	Мы бросаем далеко в цель.	2	Игровое занятие	Бег. Комплекс ОРУ. Метание на дальность. Игра «Сбей городки мячом».	Уметь управлять направлением мяча. Знать правила техники безопасности.
23	Мы бросаем далеко в цель(закрепление).	1	Игровое занятие	Бег. Комплекс ОРУ. Метание на дальность. Игра «Сбей городки мячом».	Уметь управлять направлением мяча. Знать правила техники безопасности.
24-25	Играем в мяч.	2	Игровое занятие	Ходьба. Комплекс ОРУ. Ведение мяча между	Уметь вести мяч между предметами.

26- 27	Играем с мячом.	2	Игровое занятие	предметами, со сменой скорости движения при ведении. Ходьба. Комплекс ОРУ. Ловля и бросание мяча. Эстафеты с мячом.	Уметь ловить и бросать мяч.
28- 30	Мы юные футболисты. Мы юные футболисты (закрепление).	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Комплекс ОРУ. Игра в футбол.	Знать правила игры в футбол.
31- 33	Подбрось-поймай. Подбрось-поймай (закрепление).	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Ходьба противходом двумя колоннами. Комплекс ОРУ. Подбрасывание и ловля мяча.	Уметь подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его.
34- 36	Играем в баскетбол. Играем в баскетбол (закрепление).	3	Тематическое занятие	Ходьба на месте. Комплекс ОРУ. Прыжки на месте. Перебрасывание и ловля мяча в парах.	Уметь ловить мяч мягко.
37- 39	Хочу стать ловким. Хочу стать ловким (закрепление).	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Ходьба двумя колоннами. Комплекс ОРУ. Подвижные игры «Кто быстрее».	Уметь выполнять разные по координации движения.
40- 42	Стать красивым и ловким. Стать красивым и ловким (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба в колонне спиной вперед. Комплекс ОРУ. Прыжки вперед-назад.	Уметь выполнять разные по координации движения. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
43- 44	Здравствуй, Дедушка-Мороз! Здравствуй, Дедушка-Мороз!(закрепление)	2	Игровое занятие	Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Два мороза»	Уметь выполнять разные по координации движения. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
45- 47	Здоровье и лыжи. Здоровье и лыжи (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба на лыжах. Скользящие движения правой и левой ногой вперед-назад. Эстафеты.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять ходьбу скользящими шагами по лыжне.
48- 50	Палочка-выручалочка. Палочка-выручалочка (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба и бег в колонне. Перестроение в нары. Комплекс ОРУ.	Уметь выполнять движения плавно. Знать правила техники безопасности.
51-	Крутись, вертись скакалочка. Прыжки	2	Игровое занятие	Ходьба в колонне. Бег трусцой.	Знать правила техники

52	на скакалке.			Прыжки на скакалке. Эстафеты со скакалкой.	на безопасности. Уметь прыгать на скакалке.
53-54	На санках. Взятие крепости.	2	Тематическое занятие	Катание на санках. Скатывание с горки. Эстафеты.	Знать правила техники безопасности.
55-57	Мы гимнасты. Мы гимнасты (закрепление).	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне спиной вперёд. Комплекс ОРУ. Упражнение в равновесии.	Уметь сохранять равновесие.
58-60	Играй-играй в игре меньше добывай I	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием колен. Комплекс ОРУ на скамейке.	Уметь точно передавать мяч.
61-63	Игры, эстафеты.	3	Тематическое занятие	Комплекс ОРУ на скамейке.	Знать правила техники безопасности.
64-65	Вороны и воробьи. Прилёт грачей.	2	Тематическое занятие	Ходьба в колонне с разным положением рук. Бег. Комплекс ОРУ в парах. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Уметь выполнять толчок в длину с разбега.
66-67	Дорожка препятствий.	2	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Бег с захлёстыванием голени. Комплекс ОРУ. Прыжки на одной ноге.	Уметь выполнять прыжки на одной ноге поочередно.
68-70	Эстафеты.	3	Тематическое занятие	Ходьба в колонне. Бег с захлёстыванием голени. Комплекс ОРУ. Прыжки на одной ноге.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять прыжки на одной ноге поочередно.
71-72	Я и мои спортивные родители.	2	Игровое занятие	Подвижные игры. Эстафеты.	Уметь выполнять движения чётко, быстро.
73-74	Папа, мама, я – спортивная семья.	2	Игровое занятие	Подвижные игры. Эстафеты.	Уметь выполнять движения чётко, быстро.
75-76	Птичий двор.	2	Игровое занятие	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Лазание по гимнастической стенке.	Уметь выполнять движения чётко, быстро.
77-79	Весна в лесу. Весна в лесу (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба. Ходьба с высоким подниманием ног. Комплекс ОРУ.	Знать правила техники безопасности.

80-82	Краски в природе. Краски в природе (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба. Боковой галоп. Комплекс ОРУ. Бег в умеренном темпе.	Уметь выполнять движения чётко, быстро.
83-85	В гостях у бабушки. В гостях у бабушки (закрепление).	3	Игровое занятие	Ходьба и бег двумя колоннами противходом. Комплекс ОРУ. Запрыгивание.	Уметь энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания.
86-88	Весёлый колобок. Игры на свежем воздухе.	3	Игровое занятие	Ходьба в колонне. Ходьба выпадами. Бег трусцой. Комплекс ОРУ. Метание.	Уметь энергично отталкивать большой мяч при метании в даль. Знать правила техники безопасности.
89-90	Пантомима.	2	Игровое занятие	Ходьба. Ходьба на носках. Бег между мячами. Комплекс ОРУ с мячами.	Уметь делать гимнастику для глаз. Знать правила техники безопасности.
91-95	Весёлые эстафеты.	5	Игровое занятие	Ходьба. Ходьба на носках. Боковой галоп. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
96-98	Весёлый цирк.	3	Игровое занятие	Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки разных видов.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять прыжки.
99	Физкультурный праздник.	1	Физкультурный досуг	Приседания. Наклоны вперёд. Подвижные игры. Эстафеты.	Знать правила техники безопасности.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература.

1. Вареник, Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
2. Литвинова, М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.:ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
3. Полтавцева, Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
4. Рунова, М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет(с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и

инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

5. Шебеко. В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.

6. Шишкина, В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа:<http://school-collection.edu.ru>
2. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: www.festival.1september.ru
4. Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий». – Режим доступа: www.km.ru/education
5. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. –Режим доступа: www.uroki.ru
6. Официальный сайт УМК «Школа 2100». – Режим доступа:http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371

Техническое оснащение:

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. 3.Интерактивная доска