

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Неманский муниципальный округ
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

ТВЕРЖДЕНО

_____ Финашина М.А.

№1 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
(физическая культура)
(четвертый год обучения)

пос. Новоколхозное 2023

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 4 года обучения.

Программа разработана на основе ОП МБОУ «СОШ пос.Новоколхозное»

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 25 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка выражаются в следующем:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

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 20,25,30 минут, совместная деятельность.

3. Тематическое планирование

Номер занятия	Цель/Задачи	кол-во часов	Методическая литература
1.	мониторинг	1	
2.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.15
3.	«Пятнашки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.71
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.17
5.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия	1	Л.И. Пензулаева, стр.17
6.	«Гуси-лебеди»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.71
7.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках	1	Л.И. Пензулаева, стр.17
8.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках	1	Л.И. Пензулаева, стр.20
9.	«Кошка и мышка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.72
10.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.20
11.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты	1	Л.И. Пензулаева, стр.21
а.	«Мы веселые ребята»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.72
б.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты	1	Л.И. Пензулаева, стр.24
12.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.24

13.	«Карусель»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.73
14.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.26
15.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты	1	Л.И. Пензулаева, стр.28
16.	«Мышеловка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.74
17.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты	1	Л.И. Пензулаева, стр.29
18.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.30
19.	«Караси и щука»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.74
20.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.32
21.	Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч	1	Л.И. Пензулаева, стр.37
22.	«Успей пробежать»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.75
23.	Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч	1	Л.И. Пензулаева, стр.37
24.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.32
25.	«Хитрая лиса»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.76
26.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч	1	Л.И. Пензулаева, стр.35
27.	«Чье звено скорее соберется»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.75
28.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.43

29.	Повторить бег с перешагиванием через предметы	1	Л.И. Пензулаева, стр.43
30.	«Пастух и стадо»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.76
31.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, беге между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.45
32.	Упражнять в беге, развивая выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах	1	Л.И. Пензулаева, стр.45
33.	«Кто скорее»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.76
34.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.47
35.	Повторить бег с преодолением препятствий	1	Л.И. Пензулаева, стр.47
36.	«Прыжки через скакалку»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.76
37.	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	1	Л.И. Пензулаева, стр.50
38.	«Не оставайся на полу»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.77
39.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга	1	Л.И. Пензулаева, стр.49
40.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками	1	Л.И. Пензулаева, стр.52
41.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону	1	Л.И. Пензулаева, стр.52
42.	«Удочка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.78
43.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах	1	Л.И. Пензулаева, стр.54

44.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную	1	Л.И. Пензулаева, стр.54
45.	«Снежные круги»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.78
46.	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Л.И. Пензулаева, стр.57
a.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную	1	Л.И. Пензулаева, стр.57
b.	«Снежные круги»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.78
c.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен	1	Л.И. Пензулаева, стр.41
47.	«Школа мяча»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.78
48.	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне, повторить игровые упражнения	1	Л.И. Пензулаева, стр.61
49.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их	1	Л.И. Пензулаева, стр.60
50.	«Кегли»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.79
51.	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах	1	Л.И. Пензулаева, стр.63
52.	Повторить ходьбу и бег между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.63
53.	«Ловля мячей сачками»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.79
54.	Закреплять умение скользящего шага в ходьбе на лыжах	1	Л.И. Пензулаева, стр.65
55.	Повторить ходьбу и бег между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.64
56.	«Накинь кольцо»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.80

57.	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках	1	Л.И. Пензулаева, стр.66
58.	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом	1	Л.И. Пензулаева, стр.69
59.	«Перебежки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.80
60.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки	1	Л.И. Пензулаева, стр.71
61.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность	1	Л.И. Пензулаева, стр.71
62.	«Кто скорее до флажка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.81
63.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.72
64.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков на дальность	1	Л.И. Пензулаева, стр.73
65.	«Белки в лесу»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.81
66.	Повторить игровые упражнения с бегом	1	Л.И. Пензулаева, стр.78
67.	«Пожарные на учении»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.82
68.	Повторить ходьбу по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева стр.76,
69.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	1	Л.И. Пензулаева, стр.80
70.	«Затейники»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.82
71.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании	1	Л.И. Пензулаева, стр.83
72.	«Колпачок и палочка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.83

73.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную	1	Л.И. Пензулаева, стр.80
74.	Упражнять в беге на скорость, разучить упр.с прокатыванием мяча	1	Л.И. Пензулаева, стр.85
75.	«Сделай фигуру»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.83
76.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.82
77.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.77
78.	«Колпачок и палочка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.83
а.	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега	1	Л.И. Пензулаева, стр.87
79.	Повторить ходьбу и бег по кругу	1	Л.И. Пензулаева, стр.86
80.	«Быстрее по местам»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.83
81.	Повторить ходьбу и бег по кругу	1	Л.И. Пензулаева, стр.87
82.	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	1	Л.И. Пензулаева, стр.91
83.	«Кто больше соберет»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.84
84.	Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой	1	Л.И. Пензулаева, стр.89
85.	Упражнять в беге на скорость	1	Л.И. Пензулаева, стр.93
86.	«У кого мяч?»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.84
87.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.90

88.	Упражнять в беге с высоким поднимание бедра	1	Л.И. Пензулаева, стр.96
89.	«Кольцо на палочке»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.84
90.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.93
91.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.94
92.	Развивать выносливость в непрерывном беге	1	Л.И. Пензулаева, стр.97
93.	«Блошки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.85
94.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы	1	Л.И. Пензулаева, стр.96
95.	«Летчики»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.85
96.	Повторить бег на скорость, игровые упр.с мячом и в прыжках	1	Л.И. Пензулаева, стр.99
97.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную	1	Л.И. Пензулаева, стр.98
98.	«Акулы»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.86
99.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.101
100.	мониторинг		
101.	мониторинг		
102.	мониторинг		

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

