

Приложение
к основной образовательной программе
дошкольного образования
МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»

**Рабочая программа
образовательной области
«Физическое развитие»
(дошкольная группа кратковременного пребывания)**

Оглавление

| | | |
|----|---|---|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цели и задачи реализации программы | 3 |
| 3. | Планируемые результаты освоения Программы | 3 |
| 4. | Содержание образовательного процесса | 5 |
| 5. | Тематическое планирование | 6 |

1. Пояснительная записка

Основная образовательная программа МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155). Программа реализуется через УМК «Преемственность» автор Федосова Н.А. – М: Просвещение, в разработке которой участвовали авторы учебно-методического комплекса «Школа России». Содержание программы учитывает особенности дошкольного и начального образования, что обеспечивает преемственность между дошкольным и начальным общим образованием.

2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы: позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности.

Основные задачи образовательной области:

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость, дети точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- 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 личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ),

должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

4. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) *Оздоровительные:*
 - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
 - всестороннее совершенствование физических качеств;
 - повышение работоспособности и закаливание.
- 2) *Образовательные:*
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) *Воспитательные:*
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

- 1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*
 - связанной с выполнением упражнений;
 - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*
- 3) *Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

Принципы физического развития:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.
- цикличность.
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

- 1) *Наглядные:*
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
 - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) *Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

В группе дошкольной подготовки организуется **оптимальный двигательный режим.**

| Вид занятий и форма двигательной активности детей. | Особенность организации. |
|---|---------------------------------|
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. | |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно, в течение 7-10 мин |
| Физкультминутка | Ежедневно 3-5 мин |
| Пальчиковая гимнастика | по 2-3 минуты |
| Дыхательная гимнастика | по 1-2 мин |
| Артикуляционная гимнастика | по 3-5 минут |
| Физкультурные и музыкальные занятия | согласно расписанию |

5. Тематическое планирование

| № | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | Кол-во часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Бег колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| 2. | Сохранение равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. | 1 |
| 3. | Равномерный бег и бег с ускорением | 1 |
| 4. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Попади мячом в ворота ударом ноги» | 1 |
| 5. | Равномерный бег с соблюдением дистанции. Развитие координации движений в прыжках на двух ногах между предметами | 1 |
| 6. | Ходьба и бег между предметами | 1 |
| 7. | Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов | 1 |
| 8. | Переползание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 9. | Подпрыгивание с разбега за предметом. Отбивание мяча одной рукой о пол | 1 |
| 10. | Метание вдаль. Игра «Медведи и пчелы» | 1 |
| 11. | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его той же рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую. | 1 |
| 12. | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13. | Ведение мяча между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. Игра «Кто быстрее пробежит к флажку?» | 1 |
| 14. | Ловля и точное бросание большого мяча. | 1 |
| 15. | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. | 1 |
| 16. | Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. | 1 |
| 17. | Метание предметов вдаль правой и левой рукой. | 1 |
| 18. | Отбивание и ловля мяча при действиях в паре. | 1 |
| 19. | Ведение мяча и передача его на ходу партнеру, ловля мяча с отскоком от земли и без отскока. | 1 |
| 20. | «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освободить место партнерам. | 1 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 21. | Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполнение маха прямой ногой вперед (под углом 90). | 1 |
| 22. | Прыжок в длину с места | 1 |
| 23. | Равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке | 1 |
| 24. | Равновесие на гимнастической скамейке, выполнение приседаний и поворот на 90 градусов. | 1 |
| 25. | Ориентирование в пространстве. | 1 |
| 26. | Выполнение толчка двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. | 1 |
| 27. | Ходьба в чередовании с бегом; отбивание мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 28. | Выполнение броска от груди | 1 |
| 29. | Бросание мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. | 1 |
| 30. | Подбрасывание мяча точно перед собой и ловля маленького мяча двумя руками и одной. | 1 |
| 31. | Знакомство детей с выполнением кувырка вперед. В п/и «Кот и мыши» | 1 |
| 32. | Закрепление умения выполнять кувырок вперед | 1 |
| 33. | Закрепление умения выполнять метание в вертикальную цель различными предметами с разного расстояния. | 1 |
| 34. | Выполнение прыжка в длину с разбега. Повторение игровых упражнений с ходьбой и бегом; упражнение в заданиях с мячом. | 1 |
| Итого: | | 34 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576130

Владелец Никишина Тамара Владимировна

Действителен с 13.03.2022 по 13.03.2023