

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение.

«Рассмотрено»

на ШМО кл.рук.

Ток /Токова С.А./

28.08.2023г.

«Согласовано»

зам.директора по УР

Чу /Чагарова А.М./

28.08.2023г.

«Утверждаю»

директор школы

Узд /Узденова Л.Т./

28.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 0 КЛАССА.
3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ / 99 ЧАСОВ/**

**СОСТАВИЛА УЧИТЕЛЬ НАЧ.КЛАССОВ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
ТОКОВА СОФЬЯ АШАКМАТОВНА.**

с. Пристань

2023г.

Пояснительная записка.

Пояснительная записка (подготовительная к школе группа) Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» детей 6 - 7 лет составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детского сада «Кристаллик», в соответствии с ФОП. Программа определяет содержание образовательного процесса по физическому развитию детей подготовительной к школе группы с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа определяет обязательную часть Образовательной программы, часть формируемую участниками образовательного процесса. Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Методическое обеспечение: - Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа Л.И. Пензулаева - Коррекционная работа проводится по программам: - «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной; - «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной, Т.В. Тумановой. Особенности организации образовательного процесса Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации зрительной недостаточности. Работа строится согласно тематическому планированию. Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия: - дозирование нагрузки в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог). - размещение воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог). - гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты). Цели и задачи реализации программы Цель программы – Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 3 Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: - обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения

технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, разбивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. Принципы и подходы к формированию программы - Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. - Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи). - Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. - Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. 4 - Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. - Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий. - Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста
Возрастные особенности Возрастной период от 6 – 7 лет называют периодом

«первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200, 0 г, а роста – 0,5 см. Позвоночный столб ребенка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует, прислушиваясь к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

5 Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти – шестилетних детей в среднем равна 1100 – 1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и

дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13 – 15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Планируемые результаты освоения Программы Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, ее характера, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры данной программы базируются на требованиях ФГОС ДО и задачах данной программы. К целевым ориентирам относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на различных этапах дошкольного образования (младший, средний, старший дошкольный возраст). Система оценки планируемых результатов: Е.А. Петрова, Г.А. Козлова Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО: Методическое пособие. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май). Целевые ориентиры: - Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). - Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. 6 - Перебрасывает набивные мячи (вес 1кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метает предметы в движущую цель. - Перестраивается в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдает интервалы во время передвижения. - Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку. - Следит за правильной осанкой. - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. - Участвует в играх с элементами спорта.

Физкультурное задание.

3 часа в неделю.

102 часа в год.

№	Тема урока.	Кол-во часов	Дата
1 четверть.			
1	Режим дня школьников.	3	
2	«Весенняя возня медвежат»	2	
3	«Медвежата-любознайки»	2	
4	«Строительство муравьиного терема».	2	
5	«Озорные обезьянки»	2	
6	«Зайцы-побегайцы»	2	
7	«У солнышка в гостях»	2	
8	«В гостях у мячиков и мыльных пузырей»	2	
9	«Загадки морского царя»	2	
10	«Приключения листовичков»	2	
11	«В цирке»	2	
12	«Бесстрашные путешественники»	2	
13	«Все профессии нужны, все профессии важны»	2	
2 четверть.			
14	«Разноцветные звездочки»	2	
15	«Солнечные лучики»	2	
16	«Как утро начнёшь, так и день проведёшь»	2	
17	«Во саду ли, в огороде»	2	
18	«Маленькие помощники»	2	
19	«Строительство корабля»	2	
20	«Забавные веснушки»	2	
21	«Личная гигиена и гигиена жилища»	2	
22	«Доржные приключения Бабы-Яги»	3	
23	«Советы доктора Воды»	2	
3 четверть			
24	«Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем»	2	
25	«Друзья-вода и мыло»	2	
26	«Путешествие в страну здоровья»	3	
27	«Необычное путешествие по городам здоровья»	2	
28	«В здоровом теле - здоровый дух»	3	

29	<i>«Малая олимпиада»</i>	2	
30	<i>«Манечка и Ванечка»</i>	2	
31	<i>«Ветер, ветер, ты могуч»</i>	2	
32	<i>«У медведя в гостях»</i>	2	
33	<i>«Зима в лесу»</i>	2	
34	<i>«Шустрые обезьянки»</i>	2	
35	<i>«Вот так дружно мы живём»</i>	2	
36	<i>«Белкины забавы»</i>	2	
37	<i>«Зайка по лесу гулял и ребяток повстречал»</i>	2	
	4 четверть.		
38	<i>«Мы настоящие солдаты»</i>	2	
39	<i>«Мы ждём гостей»</i>	2	
40	<i>«Наши верные друзья»</i>	2	
41	<i>«Мы космонавты»</i>	2	
42	<i>«Жуки»</i>	2	
43	<i>«Мой весёлый звонкий мячик»</i>	3	
44	<i>«Развивающие и обучающие игры»</i>	6	