

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 29. 06. 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СШ пос. Борское»

Т.Н. Литвинчук

Приказ № 98 от 06.06.2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
(1 и 2 год обучения)
группа кратковременного пребывания
базовый уровень
дошкольное общее образование
на 2023-2024 учебный год**

2023
Борское

Содержание

1. Целевой раздел программы.
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цели и задачи реализации программы
 - 1.3. Принципы и подходы к формированию программы
 - 1.4. Возрастные особенности развития детей
 - 1.5. Планируемые результаты образовательной деятельности
2. Содержательный раздел.
 - 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
 - 2.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей первого года обучения (от 5 до 6 лет)
 - 2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей второго года обучения (от 6 до 7 лет)
 - 2.4. Содержание образовательной деятельности.
 - 2.5. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности
3. Организационный раздел
 - 3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой и учебно-методического пособия «Физическая культура в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой.

1.2. Цели и задачи основной образовательной программы

Цели: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
4. создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7. обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы формирования программы:

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания.

Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Принципы и подходы формирования рабочей программы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и начальной школой.

Реализация рабочей программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

<p>Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 5 -7 лет</p>	<p>У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.</p> <p>В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.</p> <p>К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.</p> <p>В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень</p>
--	---

интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

1.5. Планируемые результаты образовательной деятельности.

Метапредметные.

Личностные универсальные учебные действия:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сопереживания;
- формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение контролировать свои движения и управлять ими;
- умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- способность адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- умение видеть ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение рассказывать правила проведения подвижных игр;
- умение показывать технику выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений;
- умение рассказать о личной гигиене человека;
- умение самостоятельно выполнять упражнения с различными предметами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формирование навыков работать в группе, устанавливать дружеские отношения;
- умение договариваться, учитывая интересы и чувства других, адекватно проявлять чувства, в том числе чувство веры в себя;
- стараться адекватно разрешать возникающие конфликты;
- умение слушать и слышать друг друга;
- формирование навыков сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.

Предметные.

Упражнения в ходьбе и беге:

- ходить и бегать в колонне по одному,
- ходить и бегать по кругу, взявшись за руки;
- ходить по кругу, выполняя упражнения;
- ходить и бегать, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;
- ходить и бегать между предметами, не задевая их;
- перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое, по трое;
- соблюдать дистанцию во время ходьбы, бега;
- бегать враспынную, разбежаться и собираться по сигналу педагога;
- строиться в одну шеренгу, колонну;
- ходить и бегать с высоким подниманием колен;
- выполнять бег на скорость, челночный бег;
- ходить и бегать по наклонной доске;
- выполнять непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках:

- выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- энергично отталкиваться от пола во время прыжков в высоту, в длину, через короткую скакалку;
- легко спрыгивать со скамейки, ровно держать спину;
- соблюдать правила во время прыжков в обруч и обратно;
- прыгать через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед;
- прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 5 м);

- прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (3-4 м);

Упражнения в метании:

- попадать мячом в вертикальную и горизонтальную цель, энергично замахиваясь;
- бросать мяч на дальность, правильно выполняя замах от плеча;
- бросать и ловить мяч двумя руками;
- перебрасывать мяч друг другу снизу, рассчитывая силу броска;
- выполнять упражнения с мячами;
- бросать мяч в кольцо двумя руками;
- отбивать мяч от пола правой и левой рукой;

Упражнения в равновесии:

- сохранять равновесие во время выполнения общеразвивающих упражнений;
- сохранять равновесие при перешагивании через предметы;
- сохранять равновесие во время ходьбы с мешочком на голове;
- сохранять равновесие во время выполнения движений в медленном и среднем темпе;

Упражнения в лазанье:

- подлезать под шнуром прямо, правым и левым боком, правильно группируясь;
- пролезать в обруч, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа;
- перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- ползать по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему»;
- переползать через гимнастическую скамейку;
- ползать на четвереньках между предметами;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках.

2. Содержательный раздел

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Для успешной организации образовательного процесса с дошкольниками по физической культуре, необходимо придерживаться следующих целей и задач.

Цели: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Задачи:

Развивающие:

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Образовательные:

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

Воспитательные:

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

2.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дети первого года обучения (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у

детей второго года обучения (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.4. Содержание образовательной деятельности.

Образовательная деятельность	1 и 2 год обучения
Физическая культура	102 часов в год 3 часа в неделю

В содержание образовательной деятельности по физическому развитию как часть, формируемая участниками образовательных отношений, включен игровой компонент.

Образовательная деятельность проходит в форме занятий-игр, игр-путешествий, игр-сказок, соревнований, эстафет. Основными способами проведения занятий являются сотрудничество и взаимодействие с детьми и их родителями. Главными методами являются наглядность, использование различных атрибутов, а также считалок, кричалок, игровых моментов, дидактических игр.

Основными методами приобщения детей к физической культуре являются:

- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения спортивного упражнения;

- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;
- объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности в подгруппы;
- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру основного движения, спортивного упражнения;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей;
- беседы, чтение художественной литературы, рассматривание картин, просмотр видеофильмов о различных видах спорта;
- стимулирование интереса ребенка к физической культуре;
- подвижные игры, стимулирующие проявления детского творчества.

Содержание.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе:

- ходить в разных построениях, ходить, выполняя различные движения руками;
- ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом;
- ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставным шагом.

Упражнения в беге:

- бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед;
- бегать через препятствия;
- бегать со скакалкой, с мячом, по доске;
- бегать из разных стартовых положений;
- сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.;
- бегать в спокойном темпе;
- выполнять челночный бег, бегать наперегонки, на скорость.

Упражнения в прыжках:

- подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево;
- прыгать, продвигаясь вперед;
- перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом;
- перепрыгивать через 6-8 набивных мячей;
- перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте, с продвижением вперед;
- прыгать в длину с места, с разбега, в высоту;
- прыгать через скакалку разными способами;
- прыгать через большой обруч.

Упражнения в бросании, в ползании и лазании:

- ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе и на спине;
- переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Упражнения в равновесии:

- пройти по гимнастической скамейке боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине;
- идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руке;
- присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше;
- стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее;
- стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- кружиться с закрытыми глазами, останавливаться и сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн;
- перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу;

- делать повороты направо и налево;
- рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две;
- останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища.

Подвижные игры:

- игры с бегом, игры с прыжками;
- игры с метанием и ловлей;
- игры с подлезанием и лазанием;
- игры-эстафеты, дорожка препятствий.

2.5. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Кол. часов
1.	Игровой	40
2.	Изучение нового материала	14
3.	Комбинированный	17
4.	Совершенствование материала	31
	Итого:	102

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение:

«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева. Москва. 2014.

«Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников».

Е.Р. Железнова. Санкт-Петербург. 2013.

«Подвижные игры дома и на улице» С.Е. Миняева. Москва. 2006.

Интернет-ресурсы.

Для проведения физкультурных занятий и гимнастических упражнений имеется необходимый спортивный инвентарь:

мячи разного размера, гимнастические палки, кегли, кубики, обручи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, маты, фитомячи, теннисные ракетки, бадминтон.