



**Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Новичихинского района
МКОУ «Солоновская СОШ»**

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	на педагогическом совете	
Селезнева С.П.	«31» 08. 2022 г.	Директор МКОУ
<hr/>		
Протокол № 7	Протокол №14	Тумакова В.В. <hr/>
от «30» 08.2022г.		 Приказ №38/8-ОД
		от «31» 08. 2022г.

**учебного предмета
«Физическое культура»
(дошкольное образование)**

2022– 2023 учебный год

составлена на основе программы «От рождения до школы» авторов Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева

Составитель: Денисенко Л.Н

с. Солоновка

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа регламентирует содержание и организацию учебного процесса обучения в ГКП предмета «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования для группы кратковременного пребывания детей (5-7 лет) (утверждена Приказом от 23.03.2021г «15/4-ОД)
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, модулей МКОУ «Солоновская СОШ» (ФГОС) Новичихинского района (утверждено:Приказ от 15.06.2020 №26/1-ОД)
- Календарный учебный график МКОУ «Солоновская СОШ " Новичихинского района на 2022-2023уч.год (утвержден: Приказ от 31.08.2022 г. № 38/9-ОД)

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» не противоречат целям и задачам основной образовательной программы дошкольного образования для группы кратковременного пребывания детей (5-7 лет) МКОУ «Солоновская СОШ».

Содержание образовательной области «Физическая культура» на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следят за правильной осанкой.

- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема		
		план	факт
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		
2	На прогулке Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		
3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.		
4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		
5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		
6	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		
7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением		

	заданий. Повторить прыжки через шнуры.		
8	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		
9	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		
10	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.		
11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.		
12	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.		
13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
14	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.		
15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.		
16	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.		
17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.		
18	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через		

	предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.		
--	--	--	--

19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		
20	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.		
21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		
22	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.		
23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		
24	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.		
25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
26	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.		
27	Упражнять детей в ходьбе с изменением		

	<p>темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>		
--	--	--	--

28	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.		
29	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		
30	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.		
31	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.		
32	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.		
33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.		
34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».		
35	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.		
36	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».		

37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		
38	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.		
39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.		
40	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».		
41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
42	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.		
43	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).		
44	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		
45	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании		

	мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		
--	--	--	--

46	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.		
47	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		
48	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.		
49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		
50	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.		
51	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.		
52	Упражнять детей в беге, прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.		
53	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		
54	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		

55	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.		
56	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.		
57	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.		
58	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.		
59	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.		
60	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.		
61	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.		
62	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		
63	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		

	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		
64	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.		
65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.		
66	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.		

Используемая литература

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду

Подготовительная к школе группа.

МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва 2016.