

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**.

<b>Вид занятий и форма двигательной активности детей.</b>	<b>Особенность организации.</b>
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

<b>№</b>	<b>ТЕМА ЗАНЯТИЙ</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
<b>Итого:</b>		<b>34</b>