

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 49:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статья 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373);
- Рабочая программа обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020, СанПиН 2.4.3648-20).
- Лицензия от 13.08.2015 № 5477, выданной районной службой по надзору и контролю в сфере образования Ростовской области;
- Устав МАДОУ № 49;
- Основная образовательная программа МАДОУ № 49.

Направленность:

Данная программа ориентирована на развитие физических качеств.

Цель: Развитие физических качеств, способностей ребёнка в различных видах физической деятельности с учетом его индивидуальных возможностей.

Задачи:

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Объем программы составляет 72 (академических) часов занятия проводятся 2 раз неделю по 10 минут.

Формы реализации:

Система работы включает:

- беседы,
- наблюдения,
- игровые занятия,
- элементарные опыты,
- проблемно-игровые ситуации,
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам, произведений искусства (народного, декоративно-прикладного, изобразительного, книжной графики и пр.), обсуждение средств выразительности.

Планируемые результаты:

- сформированность эмоциональной отзывчивости на физкультурных занятиях;
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.;
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.;
- сформированность двигательных навыков и качеств (координация, ловкость и точность движений, пластичность);
- умение передавать игровые образы, используя физические качества, скорость, сила, быстрота, ловкость.
- проявление активности, самостоятельности и творчества на занятиях физической культуры
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения).

Содержание программы

Дата	Группа	Тема	Объем в часах	Примечания
Сентябрь 02.09 03.09 04.09 05.09	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	4	
09.09 10.09 11.09 12.09	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	4	
16.09 17.09 18.09 19.09	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	2	
23.09 24.09 25.09 26.09	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	2	
Октябрь 01.10 02.10 03.10 07.10	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	2	
08.10 09.10 10.10 14.10	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба и бег по кругу	2	
15.10 16.10 17.10 21.10	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	2	
22.10 23.10 24.10 29.10 30.10	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	2	
Ноябрь 05.11 06.11 07.11	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	2	

11.11 12.11 13.11 14.11	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	2	
18.11 19.11 20.11 21.11	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	2	
25.11 26.11 27.11 28.11	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	2	
Декабрь 02.12 03.12 04.12 05.12	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	2	
09.12 10.12 11.12 12.11	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	2	
16.12 17.12 18.12 19.12 23.12 24.12 25.12	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	2	
Январь 09.01 13.01 14.01 15.01 16.01	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	2	
20.01 21.01 22.01 23.01 27.01 28.01 30.01	№ 1, № 2 № 1, № 2	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу, в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	2	
Февраль 03.02 04.02 05.02 06.02	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	2	
10.02 11.02 12.02 13.02	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2	

17.02 18.02 19.02 20.02	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	2	
24.02 25.02 26.02 27.02	№ 1, № 2 № 1, № 2	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	2	
Март 03.03 04.03 05.03 06.03	№ 1, № 2 № 1, № 2	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	2	
10.03 11.03 12.03 13.03	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	2	
17.03 18.03 19.03 20.03	№ 1, № 2 № 1, № 2	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2	
24.03 25.03 26.03 27.03 31.03	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба и бег между предметами	2	
Апрель 01.04 02.04 03.04 07.04	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиках.	2	
08.04 09.04 10.04 14.04	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	2	
15.04 16.04 17.04 21.04	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	2	
22.04 23.04 24.04 28.04 29.04 30.04	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2	

Май 05.05 06.05	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2	
07.05 12.05 13.05 14.05 15.05	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	2	
19.05 20.05 21.05 22.05	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	2	
26.05 27.05 28.05 29.05	№ 1, № 2 № 1, № 2	Ходьба в колонне по одному бег враспынную по всему залу	2	

Методическое обеспечение:

Методические пособия

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Авиация. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Автомобильный транспорт. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Бытовая техника. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010., 2005-2010.

Серия «Мир в картинках» (мир природы)

Арктика и Антарктика. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Высоко в горах. — М.; Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Деревья и листья. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.