

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
г. Данкова Липецкой области

Согласована на заседании
ШМО учителей начальных
классов протокол № 6
от 29 мая 2019г.

Рассмотрена, рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол № 1от 28.08.2019г.

Утверждена приказом
МБОУ лицей №4
г. Данкова Липецкой обл.
от28.08.2019г.№ 391

Приложение к ООП ДО

**Рабочая программа
по области «Физическое развитие»
на уровне дошкольного образования,
соответствующая федеральному компоненту
государственного образовательного стандарта**

Составитель:
Картузова Елена Петровна

Данков, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
3. Планируемые результаты освоения программы	7
4. Тематическое планирование	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа младшей дошкольной группы по образовательной области «Физическое развитие» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №4 г. Данкова Данковского муниципального района Липецкой области (далее - программа) является обязательной составной частью основной образовательной программы дошкольного образования и разработана в соответствии с:

- основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №4 г. Данкова Данковского муниципального района Липецкой области (далее – МБОУ лицей №4 г. Данкова).
- положением о разработке рабочих программ педагогов МБОУ лицей №4 г. Данкова.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Область физического развития реализуется через вид организационной деятельности:

- физическая культура;
- физическая культура на воздухе.

Основные задачи образовательной деятельности:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.
6. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
7. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
8. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
9. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
10. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

2.

Содержание программы

Физическая культура

Порядковые упражнения. *Построения и перестроения:* свободное, враспынную, в круг.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Узнавание детьми разных способов прыжков (*на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед*), ползания и лазанья (*на четвереньках по прямой, по доске, по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке вверх и вниз*), катания, бросания и ловли.

Освоение простейших общих для всех правил в **подвижных играх**. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

3. Планируемые результаты

Физическое развитие

- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого
- может ползать на четвереньках, лазать лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места
- катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой рукой.
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания
- приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде

Физическая культура на воздухе

Выполняет упражнение в построении в колонны.

Выполняет упражнение в равновесии и прыжках.

Умеет отбивать мяч, перебрасывание задом.

Умеет играть подвижные игры «Совушка», «Школа мяча», «Ловишки», «Пролезь в обруч», «Пробеги тихо», «Будь внимателен», «Посадка картофеля», «Затейники», «Брось и поймай», «Гуси-лебеди», «Мы веселые ребята», «Пройди – не упади», «Кто скорее до флажка», «Медведи и пчелы», «Пятнашки», «Карусель», «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Метко в цель», «Смелые воробушки», «Пробеги – не задень», «Удочка», «Кто дальше бросит», «По местам», «Мышеловка», «Ловишки-перебежки», «Пробеги- не задень», «Сделай фигуру», «С кочки на кочку», «Точно в цель», «Стадо и волк», «Свободное место», «Пробеги тихо», «Чей мяч дальше?».

Умеет отбивать мяч одной рукой о пол веранды .

Умеет перебрасывать мяч способом задом к цели .

Умеет использовать равновесие – ходьба по бревну боком приставным шагом.

Умеет ходить и бегать между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках.

Развита ловкость в беге; выполняет игровые упражнения с мячом.

4.Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество занятий
1	Физическая культура	68
2	Физическая культура на воздухе	34