

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Неманский муниципальный округ**  
**МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»**

ТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_ Финашина М.А.

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**(физическая культура)**  
**(пятый год обучения)**

**пос. Новоколхозное 2023**

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 5 года обучения.

Программа разработана на основе ОП МБОУ «СОШ пос.Новоколхозное»

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

### **Методы:**

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

**Основная форма** реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 30 минут, совместная деятельность.

### **Основные цели и задачи:**

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

#### **Задачи:**

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка выражаются в следующем:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

### Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

**Основная форма** реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 20,25,30 минут, совместная деятельность.

### 3. Тематическое планирование

Номер занятия	Цель/Задачи/комплекс	кол-во часов	Методическая литература
1.	мониторинг		
2.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу	1	Л.И. Пензулаева, стр.9
3.	«Бездомный заяц»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.120
4.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением	1	Л.И. Пензулаева, стр.11
5.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции	1	Л.И. Пензулаева, стр.11
6.	«Горелки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.121
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу	1	Л.И. Пензулаева, стр.14
8.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов	1	Л.И. Пензулаева, стр.15
9.	«Пустое место»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.121
10.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега	1	Л.И. Пензулаева, стр.16
11.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.16
a.	«Эстафета по кругу»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.122
b.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.16
12.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.20
13.	«Море волнуется»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.123

14.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу	1	Л.И. Пензулаева, стр.22
15.	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий	1	Л.И. Пензулаева, стр.22
16.	«Кто скорее снимет ленту»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.123
17.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен	1	Л.И. Пензулаева, стр.24
18.	Повторить бег в среднем темпе	1	Л.И. Пензулаева, стр.24
19.	«Волк во рву»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.123
20.	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.27
21.	Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.26
22.	«Классы»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.124
23.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе	1	Л.И. Пензулаева, стр.28
24.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу	1	Л.И. Пензулаева, стр.29
25.	«Мяч водящему»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.125
26.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы	1	Л.И. Пензулаева, стр.32
27.	«Городки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.125
28.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу	1	Л.И. Пензулаева, стр.34
29.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, высоким подниманием колен	1	Л.И. Пензулаева, стр.36

30.	«Забрось мяч в кольцо»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.126
31.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость	1	Л.И. Пензулаева, стр.37
32.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.39
33.	«Школа мяча»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.126
34.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную	1	Л.И. Пензулаева, стр.40
35.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость	1	Л.И. Пензулаева, стр.37
36.	«Бабки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.127
37.	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.41
38.	«Серсо»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.127
39.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно	1	Л.И. Пензулаева, стр.42
40.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.43
41.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением	1	Л.И. Пензулаева, стр.45
42.	«Бросить и поймать»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.128
43.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.46
44.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону	1	Л.И. Пензулаева, стр.47

45.	«Передай мяч»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.128
46.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега	1	Л.И. Пензулаева, стр.48
a.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.49
b.	«С обручем до флажка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.128
c.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами	1	Л.И. Пензулаева, стр.34
47.	«С обручем до флажка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.128
48.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному	1	Л.И. Пензулаева, стр.51
49.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук	1	Л.И. Пензулаева, стр.52
50.	«Мяч-чижик»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.129
51.	Провести игровое упражнение «Снежная королева»	1	Л.И. Пензулаева, стр.54
52.	Упражнять детей в ходьбе и беге с дополнительным заданием	1	Л.И. Пензулаева, стр.54
53.	«Шар в ворота»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.129
54.	Упражнять детей в ходьбе между снежками	1	Л.И. Пензулаева, стр.56
a.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.57
b.	«Сбей кеглю»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.130
55.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	1	Л.И. Пензулаева, стр.59

56.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя	1	Л.И. Пензулаева, стр.60
57.	«Ловля обезьян»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.131
58.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук	1	Л.И. Пензулаева, стр.61
59.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.68
60.	«Чей дальше»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.131
61.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.63
62.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.64
63.	«Через обруч к флажку»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.131
64.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание	1	Л.И. Пензулаева, стр.65
65.	«Ловля обезьян»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.131
66.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»	1	Л.И. Пензулаева, стр.72
67.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	1	Л.И. Пензулаева стр.72
68.	«Перелет птиц»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.132
69.	Упражнять детей в беге, в прыжках	1	Л.И. Пензулаева, стр.75
70.	«Ключи»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.132
71.	Повторить ходьбу с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.76

72.	Упражнять детей в беге на скорость	1	Л.И. Пензулаева, стр.78
73.	«Паук и мухи»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.133
74.	Повторить ходьбу с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.79
75.	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом	1	Л.И. Пензулаева, стр.73
76.	«Ключи»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.132
77.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную	1	Л.И. Пензулаева, стр.74
78.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге	1	Л.И. Пензулаева, стр.81
79.	«Совушка»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.133
80.	Повторить игровое упражнение с бегом	1	Л.И. Пензулаева, стр.82
81.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге	1	Л.И. Пензулаева, стр.83
82.	«Ловишки с мячом»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.133
83.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом	1	Л.И. Пензулаева, стр.84
84.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары	1	Л.И. Пензулаева, стр.84
85.	«Эстафета с мячами»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.134
86.	Повторить бег на скорость	1	Л.И. Пензулаева, стр.86
87.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.87

88.	«Кто скорее перенесет предметы»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.135
89.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	1	Л.И. Пензулаева, стр.88
90.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения	1	Л.И. Пензулаева, стр.90
91.	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость	1	Л.И. Пензулаева, стр.90
92.	«Чей дальше»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.135
93.	Повторить упражнения в ходьбе и беге	1	Л.И. Пензулаева, стр.88
94.	«Скорей ко мне»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.135
95.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу	1	Л.И. Пензулаева, стр.92
96.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий	1	Л.И. Пензулаева, стр.92
97.	«Камешки»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.136
98.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу	1	Л.И. Пензулаева, стр.95
99.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную	1	Л.И. Пензулаева, стр.93
100.	«Скорей ко мне»	1	Э.Я.Степаненкова, стр.135
101.	мониторнг		

