Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коломиногривская средняя общеобразовательная школа»
Чаинского района Томской области

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____ Собянина Е.С.
«31» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Н.С. Банникова
№ 97-п от «31» августа 2023г

Рабочая программа НОД
Образовательная область «Физическое развитие»
НОД **Физическая культура**
группа дошкольного образования (сокращенного дня)

Разработана
Алтынцевой Светланой Евгеньевной
воспитатель высшей
квалификационной категории
группы дошкольного образования
(сокращенного дня)

с. Коломинские Гривы, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-МСинтез», 2014 г. И содержательного раздела ООП ДО (группы дошкольного образования) МБОУ «Коломиногривская СОШ»

Рабочая программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в группе младшего дошкольного возраста, среднего, старшего возраста.

Программа разработана в соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Далее ФГОС ДО) (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г.).

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, предназначена для детей от 2 до 6 лет.

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 наносящим 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, двигатель- ном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цель программы: гармоничное физическое развитие; формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) *Оздоровительные:*
   - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
   - всестороннее физическое совершенствование функций организма;
   - повышение работоспособности и закаливание.

2) *Образовательные:*
   - формирование двигательных умений и навыков;
   - развитие физических качеств;
   - 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.

Используемая литература:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
2. Павлова М.А., М.В. ЛысогорскаяЗдоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями		
Подвижные игры	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы / Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Прыжки через брусок 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочков в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-5предметами.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Перебрось - поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»
III часть	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**

занятия				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом
Основные виды движений	1.Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3.Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1.Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«кот и мыши»	«Салки»	Самолёты
III часть	«Угадай где спрятано»	«Угадай кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает не летает»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)
Подвижные игры	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«»У медведя во бору
III часть	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши…». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает не летает»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			

ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками
Основные виды движений	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	1.Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу . 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1.Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»
III часть	Ходьба по ребристой доске (босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой
Основные	1. Лазанье под шнур боком, не	1. Ходьба по скамейке с	1.Перебрасывание мячей	1. Ползание по скамье с

виды движений	касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге.	друг другу 2.Ползание по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»
III часть	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками

Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5.Прокатывание мяча друг другу	1.Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6.Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
III часть	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов
Основные	1. Ходьба по доске с мешочком	1. Прыжки в длину с места	1. Ходьба по	1. Ходьба по наклонной

виды движений	на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
III часть	«Угадай кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком

Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической доскена полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4.Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»
III часть	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному