

**Приложение к ООП ДО МАОУ СОШ № 29**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 29**

**Рабочая программа**

по образовательной области «Физическое развитие»  
(Физическая культура)  
(для детей 4 года обучения (5-6 лет) - 108 часов)

Инструктор по физической культуре:  
Егорова Татьяна Александровна  
(соответствие занимаемой должности)

**Калининград  
2021**

## **1. Планируемые результаты освоения курса**

- В результате овладения программы достижения ребенка выражаются в следующем:
- Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.
  - Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
  - Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.
  - Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.
  - Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и в высоту с разбега, со скакалкой.
  - Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
  - Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.
  - Самостоятельно проводить подвижные игры.
  - Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.
  - Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

## **2. Содержание курса**

**(всего – 108 часов, 3 час в неделю)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям, физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям

## **3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

№ п/п	Раздел, тема
1	Мониторинг физического развития детей группы
2	Мониторинг физического развития детей группы
3	Мониторинг физического развития детей группы
4	Мониторинг физического развития детей группы
5	Мониторинг физического развития детей группы
6	Мониторинг физического развития детей группы
7	Мониторинг физического развития детей группы
8	Мониторинг физического развития детей группы
9	Мониторинг физического развития детей группы
10	Богатыри русские
11	Богатыри русские
12	Заглянула в гости к нам скакалка
13	Заглянула в гости к нам скакалка
14	На лесной опушке
15	На лесной опушке
16	Зайчишки-плутишки
17	Зайчишки-плутишки
18	Удаленький мяч
19	Удаленький мяч
20	Путешествие в страну Здравейка
21	Путешествие в страну Здравейка
22	В гости к Обручу Ивановичу
23	В гости к Обручу Ивановичу
24	Скакалочка-превращалочка
25	Скакалочка-превращалочка
26	Экскурсия в супермаркет
27	Экскурсия в супермаркет
28	Здравствуй, Скамейка Посиделовка!
29	Здравствуй, Скамейка Посиделовка!
30	Дружные ребята
31	Дружные ребята
32	В царстве Снежной королевы
33	В царстве Снежной королевы
34	Путешествие к старым друзьям

35	Путешествие к старым друзьям
36	И мы по горам начинаем идти
37	И мы по горам начинаем идти
38	Прыгуны и попрыгушки
39	Прыгуны и попрыгушки
40	Мячи и мячики
41	Мячи и мячики
42	В пограничники пойду, пусть меня научат
43	В пограничники пойду, пусть меня научат
44	Волшебное кольцо
45	Волшебное кольцо
46	В гостях у сказки. Колобок.
47	В гостях у сказки. Колобок.
48	Солнышко, солнышко, выгляни в окошко...
49	Солнышко, солнышко, выгляни в окошко...
50	Где же спрялась весна?
51	Где же спрялась весна?
52	Хитрый мяч
53	Хитрый мяч
54	Вот и весна
55	Вот и весна
56	Скакалочка-попрыгалочка
57	Скакалочка-попрыгалочка
58	Тренировка космонавта
59	Тренировка космонавта
60	Мой веселый звонкий мяч
61	Мой веселый звонкий мяч
62	Богатырская наша сила
63	Богатырская наша сила
64	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
65	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
66	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
67	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
68	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года

69	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
70	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
71	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
72	Мониторинг физического развития детей группы к концу учебного года
73	Подвижные игры летом
74	Подвижные игры летом
75	Подвижные игры летом
76	Подвижные игры летом
77	Подвижные игры летом
78	Подвижные игры летом
79	Подвижные игры летом
80	Подвижные игры летом
81	Подвижные игры летом
82	Подвижные игры летом
83	Подвижные игры летом
84	Подвижные игры летом
85	Подвижные игры летом
86	Подвижные игры летом
87	Подвижные игры летом
88	Подвижные игры летом
89	Подвижные игры летом
90	Подвижные игры летом
91	Подвижные игры летом
92	Подвижные игры летом
93	Подвижные игры летом
94	Подвижные игры летом
95	Подвижные игры летом
96	Подвижные игры летом
97	Подвижные игры летом
98	Подвижные игры летом
99	Подвижные игры летом
100	Подвижные игры летом
101	Подвижные игры летом
102	Подвижные игры летом
103	Подвижные игры летом

104	Подвижные игры летом
105	Подвижные игры летом
106	Подвижные игры летом
107	Подвижные игры летом
108	Подвижные игры летом