

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО – ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа а.Кызыл - Кала»**

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИНЯТА решением Педагогического совета

Протокол от 31.08.2021 № 1

Приказ от 08.09.2021 № 61

Директор О.И.Баева /А.И.Баева/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету:**

физическая культура

для обучающихся

класса предшкольной подготовки



Срок реализации – 2021-2022 учебный год

Разработана учителем начальных классов Бекболатовой М. Х.

2021 г.

Физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы «Преемственность. Подготовка к школе». Составитель: Федосова Н.А., Малыхина М.В.

Целью образования в области физической культуры в дошкольных учреждениях является поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление.

В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с целью физкультурного образования дошкольников формулируются соответствующие задачи:

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений их вариативного использования в игровой и соревновательной деятельности, в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и упражнений и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- совершенствование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение адаптивных его свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков по использованию подвижных игр и элементов соревнования в оздоровительных формах организации физической культуры.

Известно, что игровая деятельность призвана внести неоценимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учетом индивидуальных показателей их здоровья и физического развития, элиминировать трудности, которые могут возникнуть при адаптации и обучении ребенка в начальной школе. Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции; научить владеть своим телом; развивать не только физические, но и умственные, и творческие способности; формировать положительные черты характера и т. д. Активная игровая деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения, совершенствует процессы развития внимания, памяти, мышления, ориентирования в пространстве и т. д.

Особенностями программы по физической культуре в дошкольном учреждении являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от преподавателя осуществлять подбор и планирование учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), климатическими условиями;
- направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения учащимися познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, в физкультурных праздниках.

Основы знаний о физической культуре

Правила проведения утренней зарядки. Правила поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке.

Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.
Подвижные игры и игровые упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике», «Птички на дереве», «Изобрази фигуру».

Организующие команды и приемы: построение в колонну парами — «Найди свою пару», равнение в колонне в затылок — «Сороконожка», в шеренге по линии — «Оловянные солдатики».

Ползание, лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз — «Пожарные на учении»; ползание на четвереньках (5—10 м) — «Веселые медвежата»; ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками — «Гусеница»; проползание под шнур, планку, скамейку — «Смелый мышонок».

Равновесие. Стойка на носках — «Балерина», на одной ноге — «Аист»; ходьба по линии, по скакалке — «Канатоходец», передвижения с поворотами на 360° — «Вертолетик»; ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук, с приседанием, с поворотом — «По мостику на лужок».

Танцевальные упражнения: приставные шаги с приседанием, шаг прямого галопа; шаги и хлопки в соответствии с темпом музыки.

Общеразвивающие физические упражнения

Исходные положения: основная стойка — «Военный», стойка «ноги врозь» — «Буква А».

Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вырастим большими», «Гармошка», «Бабочка», «Петрушка», «Змейка», «Пружинка», «Дикобраз», «Звонок», «Чистка одежды», «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Деревце на ветру», «Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробы».

Оздоровительные упражнения

Формирование осанки: ходьба на носках с поднятыми вверх руками — «Достань до неба»; с согнутыми в локтях руками за головой — «Замок»; «Ходим как аист», «Ходим как собачка», «Ходим на коленях», «Не урони мешочек», «Червячок», «Летящая птица», «Любопытный», «Рыбка», «Перекатывание бревен».

Дыхательные упражнения: дыхательные и звуковые упражнения для развития артикуляции: «Трактор», «Стрельба», «Фейерверк», «Гудок паровоза», «Упрямый ослик», «Плакса»; комплекс упражнений для формирования правильного дыхания: «Лесоруб», «Змея», «Комар», «Шмель», «Стеклодув», «Насос», «Воздушный шарик».

Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения: «Пчела», «Звезда», «Уголки».

На материале легкой атлетики: «Ловишки», «Парный бег», «Догони товарища», «Мы — веселые ребята», «Бездомный заяц», «Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты.

Ходьба: обычным, мелким и широким шагом — «Вагончики», «Гномики и великаны»; приставными шагами; с остановками, со сменой направления движения — «Поезд».

Бег: на носках, с подскоком — «Лошадки», держась за руки — «Не отставай!», в медленном темпе 1—2 мин — «Скороход».

Прыжки: на двух ногах на месте — «Зайки-прыгуны»; ноги вместе — ноги врозь, с продвижением вперед и назад — «Лягушата»; перепрыгивание через предметы (высота 15—20 см) — «Не задень!»; спрыгивание с высоты до 30 см — «Параютисты», «Пушинки»; прыжки в длину — «Кенгуру» и в высоту с места — «Сорви вишенку»; перепрыгивание через неподвижную скакалку — «Кто выше прыгнет».

Броски: броски мяча вверх с ловлей двумя руками — «Брось — поймай»; перебрасывание мяча из одной руки в другую — «Жонглеры».

Метание: метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте — «Кто дальше бросит?»; в вертикальную и горизонтальную цель (с 3—4 м) — «Точно в цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передача мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!».

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом», «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой веселый, звонкий мяч»; бросок в корзину двумя руками от груди — «Попади в корзину».

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре дошкольники (5 лет) подготовительной группы должны:

иметь представление:

— о правилах проведения утренней зарядки;

— о соблюдении правил безопасности на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке, в зимнее время года;

уметь:

— выполнять комплекс утренней зарядки;

— играть в подвижные игры, соблюдая правила;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять упражнения с мячом: подбрасывать и ловить, вести на месте одной рукой.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Основы знаний о физической культуре. Правила поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке, в зимнее время года	1		
2	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Кто скорее до флажка»).	1		
3	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Медведь и пчёлы»).	1		
4	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики «Пастух и стадо»).	1		
5	Организующие команды и приёмы: равнение в колонне в затылок — «Сороконожка»; равнение в колонне в затылок в шеренге по линии — «Оловянные солдатики»	1		
6	Организующие команды и приёмы: равнение в колонне в затылок — «Сороконожка»; равнение в колонне в затылок в шеренге по линии — «Оловянные солдатики»	1		
7	Ползание, лазанье: на четвереньках 5—10 м — «Весёлые медвежата»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками — «Гусеница»; ползание под шнур, планку, скамейку — «Смелый мышонок»	1		

	«Чистка одежды», «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Деревце на ветру», «Ножницы», «Мотор»			
15	Общеразвивающие физические упражнения (исходные положения: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вырастим большими», «Гармошка», «Бабочка», «Петрушка», «Змейка», «Пружинка», «Дикобраз», «Звонок», «Чистка одежды», «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Деревце на ветру», «Ножницы», «Мотор»	1		
16	Оздоровительные упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с поднятыми вверх руками — «Достань до неба»; согнутыми в локтях руками за головой — «Замок»; «Ходим как аист», «Ходим как собачка», «Ходим на коленях», «Не урони мешочек», «Червячок», «Летающая птица», «Любопытный»,	1		
17	«Рыбка», «Перекатывание брёвен» Дыхательные упражнения: комплекс упражнений для формирования правильного дыхания: «Лесоруб», «Змея», «Комар», «Шмель», «Стеклодув», «Насос», «Воздушный шарик»	1		
18	На материале лёгкой атлетики (упражнения «Ловишки», «Парный бег», «Догони товарища», «Мы весёлые ребята», «Бездомный заяц»)	1		
19	На материале лёгкой атлетики (упражнения «Ловишки», «Парный бег», «Догони товарища», «Мы весёлые ребята», «Бездомный заяц»)	1		

20	Ходьба: обычным, мелким и широким шагом — «Вагончики», «Гномики и великаны»; приставными шагами; с остановками, со сменой направления движения — «Поезд»	1		
21	Ходьба: обычным, мелким и широким шагом — «Вагончики», «Гномики и великаны»; приставными шагами; с остановками, со сменой направления движения — «Поезд»	1		
22	Бег: на носках, с подскоком — «Лошадки», держась за руки — «Не отставай!», в медленном темпе 1—2 мин — «Скороход»	1		
23	Бег: на носках, с подскоком — «Лошадки», держась за руки — «Не отставай!», в медленном темпе 1—2 мин — «Скороход»	1		
24	Прыжки: на двух ногах на месте — «Зайки-прыгуны»; ноги вместе — ноги врозь, с продвижением вперёд и назад — «Лягушата», в длину — «Кенгуру» и в высоту с места — «Сорви вишенку»	1		
25	Прыжки: на двух ногах на месте — «Зайки-прыгуны»; ноги вместе — ноги врозь, с продвижением вперёд и назад — «Лягушата», в длину — «Кенгуру» и в высоту с места — «Сорви вишенку»	1		
26	Броски: броски мяча вверх с ловлей двумя руками — «Брось-поймай»; перебрасывание мяча из одной руки в другую — «Жонглёры»	1		
27	Броски: броски мяча вверх с ловлей двумя руками — «Брось-поймай»; перебрасывание мяча из одной руки в другую — «Жонглёры»	1		

28	Броски: броски мяча вверх с ловлей двумя руками — «Брось-поймай»; перебрасывание мяча из одной руки в другую — «Жонглёры»	1		
29	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		
30	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		
31	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		
32	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		
33	Подвижные игры и игровые упражнения на материале спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди — «За мячом»; «Не урони мяч»; ведение мяча правой и левой рукой на месте — «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		
34	Основы знаний о физической культуре. Правила проведения утренней зарядки	1		

35	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Лиса в курятнике», «Птички на дереве», «Изобрази фигуру»)	1		
36	Подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики («Лиса в курятнике», «Птички на дереве», «Изобрази фигуру»)	1		
37	Организующие команды и приёмы: построение в колонну парами — «Найди свою пару»	1		
38	Организующие команды и приёмы: построение в колонну парами — «Найди свою пару»	1		
39	Ползание, лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз — «Пожарные на учении»	1		
40	Ползание, лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз — «Пожарные на учении»	1		
41	Равновесие: на одной ноге «Аист»; ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук — с приседанием, с поворотом — «По мостику на лужок»	1		
42	Равновесие: на одной ноге «Аист»; ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук — с приседанием, с поворотом — «По мостику на лужок»	1		
43	Танцевальные упражнения: шаги и хлопки в соответствии с темпом музыки	1		
44	Танцевальные упражнения: шаги и хлопки в соответствии с темпом музыки	1		
45	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка	1		

	ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».			
46	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».	1		
47	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».	1		
48	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».	1		
49	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница»,	1		

	«Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».			
50	Общеразвивающие физические упражнения (исходное положение: основная стойка — «Военный», стойка ноги врозь — «Буква А») Положения рук, ног, туловища и движения ими: «Вертолёт», «Кружочки», «Мельница», «Ловля комаров», «Поднимание штанги», «Велосипед», «Конница», «Футболист», «Карлики и великаны», «Воробьи».	1		
51	Оздоровительные упражнения.	1		
52	Дыхательные упражнения: дыхательные и звуковые упражнения для развития артикуляции: «Трактор», «Стрельба», «Фейерверк», «Гудок паровоза», «Упрямый ослик», «Плакса»	1		
53	Дыхательные упражнения: дыхательные и звуковые упражнения для развития артикуляции: «Трактор», «Стрельба», «Фейерверк», «Гудок паровоза», «Упрямый ослик», «Плакса»	1		
54	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения: «Пчела», «Звезда», «Уголки»	1		
55	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения: «Пчела», «Звезда», «Уголки»	1		
56	Подвижные игры и игровые упражнения на материале лёгкой атлетики: «Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты	1		
57	Подвижные игры и игровые упражнения на материале лёгкой атлетики:	1		

	спрыгивание с высоты до 30 см — «Паращютисты», «Пушинки»; перепрыгивание через неподвижную скакалку — «Кто выше прыгнет»			
66	Метание: малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте — «Кто дальше бросит?»; в вертикальную и горизонтальную цель (с 3—4 м) — «Точно в цель»	1		
67	Метание: малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте — «Кто дальше бросит?»; в вертикальную и горизонтальную цель (с 3—4 м) — «Точно в цель»	1		
68	Метание: малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте — «Кто дальше бросит?»; в вертикальную и горизонтальную цель (с 3—4 м) — «Точно в цель»	1		
69	Санки: спуск на санках с горы по двое — «Кто дальше», «Кто быстрее»; катать друг друга; игры- эстафеты с санками — «Снайперы на санках»	1		
70	На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передачи мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!»	1		
71	На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передачи мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!»	1		
72	На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением	1		

	«Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты			
58	Подвижные игры и игровые упражнения на материале лёгкой атлетики: «Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты	1		
59	Подвижные игры и игровые упражнения на материале лёгкой атлетики: «Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты	1		
60	Подвижные игры и игровые упражнения на материале лёгкой атлетики: «Космонавты», «Перебежки», «Удочка», «С кочки на кочку», «Сбей мяч», «Кегли», эстафеты	1		
61	Ходьба: со сменой направления движения — «Поезд»	1		
62	Ходьба: со сменой направления движения — «Поезд»	1		
63	Прыжки: перепрыгивать предметы (высота 15— 20 см) — «Не задень!»; спрыгивание с высоты до 30 см — «Парашютисты», «Пушинки»; перепрыгивание через неподвижную скакалку — «Кто выше прыгнет»	1		
64	Прыжки: перепрыгивать предметы (высота 15— 20 см) — «Не задень!»; спрыгивание с высоты до 30 см — «Парашютисты», «Пушинки»; перепрыгивание через неподвижную скакалку — «Кто выше прыгнет»	1		
65	Прыжки: перепрыгивать предметы (высота 15— 20 см) — «Не задень!»;	1		

	предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передачи мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!»			
73	На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передачи мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!»	1		
74	На материале спортивных игр. Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов — «Не задень предмет», «Мотоциклисты»; передачи мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!»	1		
75	Баскетбол: бросок в корзину двумя руками от груди — «Попади в корзину»	1		
76	Баскетбол: бросок в корзину двумя руками от груди — «Попади в корзину»	1		
77	Баскетбол: бросок в корзину двумя руками от груди — «Попади в корзину»	1		
78	Баскетбол: бросок в корзину двумя руками от груди — «Попади в корзину»	1		
79	Бег с препятствиями.	1		
80	Метание малого мяча в цель.	1		
81	Метание малого мяча в цель.	1		
82	Эстафета с мячами.	1		
83	Двигательный режим, челночный бег.	1		
84	Бег с препятствиями.	1		
85	Игры на свежем воздухе.	1		
86	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		

87	Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1		
88	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
89	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
90	Подвижная игра «Космонавты».	1		
91	Эстафета с кеглями.	1		
92	Игра «Воробушки».	1		
93	Парный бег. Броски мяча в верх с ловлей двумя руками.	1		
94	Игра «Совушка».	1		
95	Игра «Брось - поймай».	1		
96	Метание малого мяча.	1		
97	Прыжки в длину с места	1		
98	Баскетбол «Попади в корзину с места»	1		
99	Подвижная игра по выбору учащихся	1		