

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Малиновоозёрская основная общеобразовательная школа»  
Михайловского района Алтайского края**

ПРИНЯТО  
педагогическим  
советом МКОУ «Малиновоозёрская  
ООШ» протокол заседания  
№ 7 от 27.08.2021 г

Приложение № 1 к приказу  
МКОУ «Малиновоозёрская  
ООШ» № 69 от 27.08.2021 г.  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«Малиновоозёрская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Сотникова

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
дошкольного общего образования составлена на основе авторской программы  
Н.А. Федосовой «Преемственность». Преемственность: программа по  
подготовке к школе детей 5-7 лет /Н.А. Федосова и др.; науч. рук. Н.А.  
Федосова/. –М.: «Просвещение» 2019/.,  
на 2021/2022 учебный год**

**Составитель: Рыманова Тамара Владиславовна,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория**

2021г.

## **Планируемые общеобразовательные результаты**

- Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление об основных правилах личной гигиены;
- иметь представление о соблюдении техники безопасности на занятиях физической культурой;
- уметь выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- уметь выполнять комплекс дыхательных упражнений ;
- уметь выполнять комплекс утренней зарядки;
- уметь играть в подвижные игры;
- уметь выполнять передвижения в ходьбе, в прыжках разными способами;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## **Содержание учебного модуля «Физическая культура»**

### **Основы знаний о физической культуре**

Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышенной физической подготовленности. Основные правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Птички на дереве». Организующие команды и приёмы: «Становись - разойдись!», «Дружное звено», «Оловянные солдатики», «Смена мест».

Акробатические упражнения: перекаты в плотной группировке вперёд – назад: «Колобок», «Неваляшка».

Гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз: «Пожарные на марше», горизонтально лицом к опоре: «Скалолаз»; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - «По узенькой дорожке» и переползание по-пластунски – «Разведчики»; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания – «После грозы»; передвижение по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами - «По шаткому мосточку»; перешагивание через предметы – «Переступи - не урони»; ходьба по наклонной гимнастической скамейке- «Спаси бельчонка».

Танцевальные упражнения: шаги с подскоком, перескоки с ноги на ногу; шаг польки, с прыжком, приставные шаги; шаги и хлопки в различном ритме.

Общеразвивающие физические упражнения

Исходные положения: стойка скрестно – правая нога перед левой, стоя на коленях, лёжа на животе.

Имитационные упражнения (положения рук, ног, туловища и движения ими): «Маятник», «Качели».

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с гимнастической палкой, обручем, мячами.

Оздоровительные упражнения

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове; ходьба под музыку; упражнения на контроль осанки: «Штангист», «Водонос», «Самолёт», «Сбор фруктов»; комплексы упражнений для укрепления коррекции мышечного корсета: «Индеец в дозоре», «Летающая птица», «Любопытный котёнок».

Формирование свода стопы: ходьба на носках, на пятках- «Танец на канате», на внешней стороне стопы «Обезьянка»; захват мелких предметов пальцами ног- «Катание мячика», «Шарики и кольца», «Скатай коврик».

Дыхательные упражнения: нижнее дыхание (дыхание животом), среднее (грудное) дыхание, верхнее (ключичное) дыхание, полное дыхание; комплекс упражнений для формирования правильного дыхания- «Праздничные свечи», «Надуй шарик», «Мыльный пузырь».

Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения: «Восьмёрка», «Ходики», «Дирижёр».

Психофизические упражнения: упражнения на внимание- «Запрещённый цвет», «Поймай мяч», «Три стихии»; наблюдательность- «Узнай, кто затейник»; двигательную память – «Не ошибись!», «Конькобежец»; подвижные игры: «Вернись на место», «Запрещённое движение».

На материале лёгкой атлетики: «Карусель», «Салки – догонялки», «К своим флажкам», «Метко в цель».

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, приставными шагами, с поворотами на 360 – «Тропинка»; в полуприседе – «Гномики идут за сокровищем»; в приседе – «Гусята».

Бег: с высоким подниманием бедра – «Цирковые лошадки»; с захлестом голени – «Весёлый жеребёнок»; с выносом прямой ноги вперёд- «Деревянный человечек»; с ускорением- «Быстрее ветра», «Змейка», «Челночок».

Прыжки: на двух ногах (на месте, с поворотами вправо и влево, кругом)- «Винтик», «Удочка»; на одной ноге(на месте, вперёд, назад, через линию)- «С кочки на кочку», «Воробышки»; с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком- «Козлики»; в длину и высоту с места, вверх из приседа- «Поймай комарика», «Кенгуру», «Зайцы в огороде».

Броски: большого мяча вверх- «Быстро за мячом»; с отскоком от пола- «Школа мяча»; на дальность двумя руками из-за головы, от груди – «Мяч водящему».

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте – «Кто дальше»; в вертикальную и горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м)- «Точно в цель», «Мяч о стенку», «Подвижная цель».

**На материале спортивных игр**

Футбол: « Точная передача», « Кто быстрее», « Вызов номеров», « Салки футболом».

Баскетбол: « Бросай- поймай», «Мяч водящему», « Брось в корзинку», « Мяч ловцу».

Волейбол: « У кого больше мячей», « Мяч через сетку».

Санки: спуск с горы из исходных положений сидя и лёжа; торможение ногами и повороты; подвижные игры: « Кто больше соберёт флажков?», « Санный поезд»; игры-эстафеты с санками.

**Изменения, внесенные учителем в рабочую программу по отношению к авторской программе, их обоснование.**

Изменения в рабочую программу не внесены, программа рассчитана на 56 часов (2 часа в неделю; 28 недель).

**Поурочное планирование учебного модуля «Физическая культура»,  
0 класс/2 часа в неделю.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную	1	
2	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1	
3	Упражнения в равновесии и прыжках	1	
4	Подбрасывание мяча двумя руками и ловя	1	
5	Ходьба и бег вокруг предметов	1	
6	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по шнуру	1	
7	Перебрасывание мяча друг другу	1	
8	Разные виды ходьба и бег	1	
9	Перестроение в колонну по два, ходьба приставными шагами	1	
10	Прыжки на двух ногах через шнур правым и левым боком	1	
11	Элементы баскетбола (вести мяч правой и левой рукой)	1	
12	Разучивание с детьми «поворот» по сигналу во время ходьбы в колонне по одному	1	
13	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	1	
14	Метание мяча в цель, подлезание под дугу	1	
15	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	1	
16	Повороты во время ходьбы и бега в колонне по одному, пролезание в обруч боком	1	
17	Элементы баскетбола (попадания в корзину)	1	
18	Переключивания мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	1	
19	Прыжки на правой и левой ногах поочередно	1	
20	Ползание по скамейке на животе	1	
21	Пролезание через обруч с мячом в руках	1	
22	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	1	
23	Прыжки на правой и левой ногах (поочередно на каждой) между предметами	1	
24	Бросание мяча о стенку и ловя его	1	
25	Упражнять детей в беге между предметами и перебрасывание мяча друг другу	1	
26	Упражнять метания снежков на дальность (мяча)	1	
27	Разучивание прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед	1	
28	Ползание на четвереньках между предметами, подталкивая перед собой мяч головой	1	
29	Ходьба и бег врассыпную, ловля мяча	1	
30	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, с хлопком над головой	1	
31	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1	
32	Ходьба приставным шагом, боком по гимнастической	1	

	скамейке.		
33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках с ноги на ногу	1	
34	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке	1	
35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, разучить прыжок в длину с места	1	
36	Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек	1	
37	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
38	Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловя его двумя руками	1	
39	Упражнять в подлезание под палку и перешагивая через нее	1	
40	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи - не урони»	1	
41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу	1	
42	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, а так же в отбивании мяча об землю	1	
43	Разучивание ходьбы по шнуру с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку	1	
44	Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	1	
45	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную	1	
46	Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями	1	
47	Прыжки из обруча в обруч на одной ноге и на двух ногах	1	
48	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	1	
49	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед 6-8м.	1	
50	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1	
51	Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом	1	
52	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону	1	
53	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 5м (2-3 раза)	1	
54	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	1	
55	Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.	1	
56	Упражнять в пролезании в обруч	1	
Всего уроков:		56	

