

**Рабочая программа
учебного модуля
«Физическая культура»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для детей старшего дошкольного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей организма детей.

Модуль «Физическая культура» призван постепенно формировать у старших дошкольников интерес к пониманию своего организма, познанию его возможностей, а также бережное отношение к своему здоровью.

Целью образования в области физической культуры развития в старшем дошкольном возрасте является развитие физической культуры личности, поэтапное овладение детьми жизненно важными двигательными умениями и навыками, достижение оптимального уровня функциональной и физической подготовленности, оздоровление.

В возрасте 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 взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;

— 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.

Особенностями методики 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.

Структурные разделы. Настоящий модуль представляет собой структурно-функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса, и включает в себя три основных раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» и «Планируемые результаты». Каждый из этих разделов по своему содержанию и направленности отражает преемственность в освоении учебного материала по годам обучения.

В целях наиболее эффективного использования ресурсов подвижных игр и игровых упражнений в раздел «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» включены разнообразные подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, на материале лёгкой атлетики, на материале спортивных игр.

Раздел «Планируемые результаты» содержит требования к уровню овладения дошкольниками знаниями и практическими умениями по физкультурной деятельности, а также к уровням развития основных физических качеств.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по занятиям физической культурой

Разделы и темы программного материала	Дошкольники
	Подготовительная к школе группа (6 лет)
I. Основы знаний о физической культуре. 1. Правила поведения на занятиях физической культурой. 2. Правила проведения утренней зарядки.	В соответствующих разделах программы
II. Способы физкультурной деятельности	28
1. Общеразвивающие упражнения	3
2. Оздоровительные упражнения	3
3. Лёгкая атлетика	10

Академический час для детей 6 лет – 30 минут занятий физической культурой.

Содержание изучаемого модуля

Основы знаний о физической культуре

Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением 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», «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Альпинисты», «Выручи бельчонка», «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике», «Птички на дереве», «Изобрази фигуру».

Организуемые команды и приемы: построение в колонну парами — «Найди свою пару», равнение в колонне в затылок — «Сороконожка», в шеренге по линии — «Оловянные солдатики», «Становись- разойдись!», «Оловянные солдатики», «Смена мест».

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

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», «Воробьи».

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», «Летающая птица», «Любопытный», «Рыбка», «Перекачивание 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: «Восьмерка», «Ходики», «Дирижер», «Пчела», «Звезда», «Уголки».

Психофизические упражнения: упражнения на внимание — «Запрещенный цвет», «Поймай мяч», «Три стихии»; наблюдательность — «Узнай, кто затейник»; двигательную память — «Не ошибись», «Фигурист», «Конькобежец», «Лыжник», «Фехтовальщик»; подвижные игры: «Вернись на место», «Запрещенное движение», «Ухо — нос», «Кулак — ладонь», «Тряпичная кукла».

На материале легкой атлетики: 2 Карусель», «Салки-догонялки», Караси и щука», «Третий лишний», «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 — «Парашютисты», «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», «Кто быстрее», «Мотоциклисты»; передача мяча — «Мяч капитану», «Точная передача»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!», «Салки футболом».

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».

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

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Содержание	Кол-во часов
1. Основы знаний и физической культуре			В соответствующих разделах программы
2. Способы физкультурной деятельности			28
1.1. Общеразвивающие упражнения			3
1	1	Вводный урок. Освоение комплекса упражнений для утренней зарядки.	1
2	2	Освоение строевых упражнений на уроке.	1
3	3	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1
1.2. Оздоровительные упражнения			3
4	1	Организующие команды и приемы.	1
5	2	Упражнения для формирования осанки.	1
6	3	Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения. Дыхательные упражнения.	1
1.3. Лёгкая атлетика			10
7	1	Освоение беговых упражнений.	1
8	2	Закрепление беговых упражнений.	1
9	3	Высокий старт с последующим ускорением.	1
10	4	Челночный бег 3 x 10 м	1
11	5	Бег с изменением частоты шагов.	1
12	6	Освоение прыжковых упражнений.	1
13	7	Прыжки в длину и в высоту.	1
14	8	Закрепление прыжковых упражнений.	1
15	9	Броски мяча вверх с ловлей двумя руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1
16	10	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
1.4. Подвижные игры			12
17-18	1,2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	2
19-20	3,4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
21-22	5,6	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол.	2

23-24	7,8	Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол.	1
25-26	9,10	Подвижные игры на материале спортивной игры футбол.	1
27-28	11,12	Общеразвивающие подвижные игры.	1
Итого:			28

Планируемые результаты освоения программы

- 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, беге, прыжках разными способами;
- уметь выполнять строевые упражнения демонстрировать уровень физической подготовленности.