

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Маргуцекская СОШ»

Рассмотрена

на заседании экспертного совета

27.08.2018 г.

Утверждена приказом

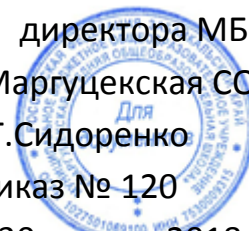
директора МБОУ

«Маргуцекская СОШ»

Н.Г.Сидоренко

приказ № 120

от 30 августа 2018 г.



# **Рабочая программа**

## **Модуля «Физическое развитие»**

### **для ГДО**

Срок реализации 2018 – 2019 учебный год

Составитель:

Матафонова Елена Васильевна,

воспитатель ГДО

Маргуцек

2018

## **Рабочая программа модуля «Физическая культура» составлена на основании:**

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» , статья 64 от 29.12.2012г, №273-ФЗ;

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г, №373, « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Программы по « Подготовке к школе детей 5-7 лет» Н.А.Федосовой, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; Для реализации программного содержания используются: М.В.Малыхина Методические рекомендации к модулю «Физическая культура».Просвещение 2015. Н.А.Федосова. Программа «Преемственность. Подготовка детей к школе». Просвещение 2018.

-ООП ДО МБОУ «Маргуцекская СОШ»; Данная программа группы дошкольного образования (ГДО) составлена для детей 5,5-7 лет для подготовки к школе **Рабочая программа рассчитана на Целью образования в области физической культуры** является поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление. В возрасте 5-7 лет у детей имеется определённая 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 задачи: - формирование доступных представлений о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о правилах техники безопасности на занятиях физ.культурой ;

### **Планируемые 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**

## **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».

Организуемые 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 притопом , 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», « Летящая 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», « Шарик 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», « Воробьишки»; 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 корзину», « 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.

### **Тематическое планирование модуля « Физическая культура» 2018-2019 уч.г**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную	1
2	Игры на свежем воздухе	1
3	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1
4	Игры на свежем воздухе	1
5	Упражнения в равновесии и прыжках	1
6	Игры на свежем воздухе	1
7	Подбрасывание мяча двумя руками и ловя его	1
8	Игры на свежем воздухе	1
9	Ходьба и бег вокруг предметов	1
10	Игра на свежем воздухе	1
11	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по шнуру	1
12	Игра на свежем воздухе	1
13	Перебрасывание мяча друг другу	1
14	Игра на свежем воздухе	1
15	Разные виды ходьба и бег	1
16	Игра на свежем воздухе	1
17	Перестроение в колонну по два, ходьба приставными шагами	1
18	Игра на свежем воздухе	1
19	Прыжки на двух ногах через шнур правым и левым боком	1

20	Игра на свежем воздухе	1
21	Элементы баскетбола (вести мяч правой и левой рукой)	1
22	Игра на свежем воздухе	1
23	Разучивание с детьми «поворот» по сигналу во время ходьбы в колонне по одному	1
24	Игра на свежем воздухе	1
25	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	1
26	Игра на свежем воздухе	1
27	Метание мяча в цель, подлезание под дугу	1
28	Игра на свежем воздухе	1
29	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом	1
30	Игра на свежем воздухе	1
31	Повороты во время ходьбы и бега в колонне по одному, пролезание в обруч боком	1
32	Игры на свежем воздухе	1
33	Элементы баскетбола (попадания в корзину)	1
34	Игры на свежем воздухе	1
35	Перекладывания мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	1
36	Игры на свежем воздухе	1
37	Прыжки на правой и левой ногах поочередно	1
38	Ползание по скамейке на животе	1
39	Игры на свежем воздухе	1
40	Пролезание через обруч с мячом в руках	1
41	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	1
42	Прыжки на правой и левой ногах (поочередно на каждой) между предметами	1
43	Бросание мяча о стенку и ловя его	1
44	Игры на свежем воздухе	1
45	Упражнять детей в беге между предметами и перебрасывание мяча друг другу	1
46	Упражнять метании снежков на дальность (мяча)	1

47	Разучивание прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед	1
48	Игры на свежем воздухе	1
49	Ползание на четвереньках между предметами, подталкивая перед собой мяч головой	1
50	Ходьба и бег врассыпную, ловля мяча	1
51	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, с хлопком над головой	1
52	Игры на свежем воздухе	1
53	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1
54	Ходьба приставным шагом, боком по гимнастической скамейке	1

55	Игры на свежем воздухе	1
56	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках с ноги на ногу	1
57	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке	1
58	Игры на свежем воздухе	1
59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, разучить прыжок в длину с места	1
60	Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу	1
61	Игры на свежем воздухе	1
62	Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке	1
64	Игры на свежем воздухе	1
65	Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловя его двумя руками	1
66	Упражнять в подлезание под палку и перешагивая через нее	1
67	Игры на свежем воздухе	1
68	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи - не урони»	1
69	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу	1
70	Игры на свежем воздухе	1
71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, а так же в отбивании мяча об землю	1
72	Разучивание ходьбы по шнуру с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку	1
73	Игры на свежем воздухе	1
74	Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	1
75	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную	1
76	Игры на свежем воздухе	1
77	Упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями	1
78	Прыжки из обруча в обруч на одной ноге и на двух ногах	1

79	Игры на свежем воздухе	1
80	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	1
81	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед 6-8м. (3-4 раза)	1
82	Игры на свежем воздухе	1
83	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1
84	Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом	1
85	Игры на свежем воздухе	1
86	Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом	1
87	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону	1
88	Игры на свежем воздухе	1
89	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 5м (2-3 раза)	1
90	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	1
91	Игры на свежем воздухе	1
92	Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Упражнять в пролезании в обруч	1
93	Прыжки на правой и левой ногах между кеглями (2-3 раза)	1
94	Игры на свежем воздухе	1
95	Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе	1
96	Игры на свежем воздухе	1

