

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Католическая гимназия г. Томска»

Пр. № 130019/01 от 29.08 2019 год



Утверждено.
Директор гимназии
О.В. Погонина

**Рабочая программа
дошкольной подготовки
на 2019 — 2020 учебный год**

предмет физическая культура
количество часов в неделю 2
количество часов в год 66
учитель Мамедова Н.М

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для класса дошкольного образования разработана с учетом особенностей познавательной деятельности детей. В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения. На изучение учебного предмета «Физическая культура» в группе дошкольной подготовки отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности ребенка 6 – 7 лет.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие физиологических процессов и психических свойств личности.

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от преподавателя осуществлять подбор и планирование материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников;
- 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.

Рациональную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста наряду с их самостоятельной деятельностью обеспечивают многообразные формы работы и виды занятий по физической культуре. Каждое занятие выполняет своеобразные задачи: оздоровление детей, обучение и тренировка, активный отдых.

В процессе работы по развитию разных качеств и способностей старших дошкольников необходимо руководствоваться следующими положениями:

- возможности развития двигательных качеств и способностей детей ограничены рамками их возрастной и индивидуальной физиологической и психической зрелости;
- физическая нагрузка зависит, прежде всего от ее объема (длительность, число повторений упражнения, число занятий в течении определенного времени), интенсивности (скорость и темп, результат движений, моторная плотность занятий), характера (периодичность чередования мышечного напряжения и расслабления);
- полноценное физическое развитие дошкольников достигается при организации разных видов занятий по физической культуре, учитывающей принципы индивидуализации, доступности, систематичности и последовательности.

Система физического воспитания должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития ребенка физически. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела. Необходимо формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результат при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Программа предусматривает ориентацию деятельности на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Программа рассчитана на 1 год.

В результате освоения программного материала по физическому воспитанию дошкольник должен:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; Об основных правилах личной гигиены; О соблюдении техники безопасности на занятиях физической культуры;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; Выполнять комплекс дыхательных упражнений; Выполнять комплекс утренней зарядки; Играть в подвижные и спортивные игры; Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; Выполнять строевые упражнения; Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Формы реализации программы:

- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

Методы реализации программы:

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- наблюдение;
- информативный.

II. Содержание программы

№	Наименование раздела	Содержание
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	Исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь; Положение рук, ног, туловища и движения ими; Оздоровительные упражнения.

2	Упражнения в основных движениях	Формирование осанки: Дыхательные упражнения; Ползание, лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Упражнения на равновесие: стойка на носках, ходьба по линии, по скакалке, по гимнастической скамейке с разным положением рук.
3	Легкая атлетика	Ходьба: обычным и широким шагом, приставными шагами, с остановками, со сменой направления. Бег: на носках, с подскоком, держась за руки, в медленном темпе. Прыжки: на двух ногах на месте, ноги врозь, с продвижением вперед и назад, перепрыгивание через предметы. Бег на носках, с подскоком, держась за руки, в медленном темпе
4	Спортивные игры	Футбол: ведение мяча по прямой и с обведением предметов, передача мяча, удар по воротам; Баскетбол: ловля и передача мяча на месте от груди, ведение мяча правой и левой рукой на месте, бросок в корзину двумя руками от груди; Санки: спуск на санках с горы по двое, игры – эстафеты с санками.
5	Подвижные игры и игровые упражнения	На материале гимнастики с основами акробатики: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике» и т. д. Организуемые команды и приемы: построение в колонну парами, равнение в колонне в затылок, в шеренге по линии.

III. Тематическое планирование (66 часов)

№	Тема раздела программы	Кол-во учебных часов
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	10
2	Упражнения в основных движениях	10
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры	14
5	Подвижные игры и игровые упражнения	16

Список используемой литературы

- «Дошкольное обучение. Подготовка к школе». Москва. «Просвещение» 2007 г.
- Программа «Истоки». Москва. «Просвещение» 2003 г.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду». Издательство «Мозаика – Синтез». Москва. 2002 г.
- «Программа оздоровления детей в ДОУ». Творческий центр. Москва 2007г.
- «Занятия по физкультуре в детском саду», издательство «Сфера», 2010