

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол № 3  
«07» апреля 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МС  
протокол № 5  
от 18 апреля 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
МБОУ «СШ № 37»  
№ 01-05/148 от 24.04.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**  
«Школа будущего первоклассника «Росточек»  
**модуль «Физическая культура»**  
(модифицированная)  
для детей дошкольного возраста

*Рабочая программа составлена с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» (Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, 2012г)*

Срок реализации программы: 02.10.2023-30.03.2024

Уровень: дошкольное образование

Составитель:  
учитель МБОУ «СШ № 37»  
Козлова Юлия Анатольевна

---

г. Норильск  
2023 г.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа составлена на основе: Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Сан ПиН 2.4.2.282-10: «Санитарно Эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных (внешкольные учреждения)»; приказа Министерства образования и науки РФ №504 от 26.06.2012 г «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»; с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Бабаевой Т. И., Гогоберидзе А.Г, 2012г.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

#### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

#### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

#### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Программа рассчитана на 7 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

«Подвижные игры» — это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

В результате освоения программы:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### Тематическое планирование занятий физической культуры

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание урока	Кол – во часов
1.	16.12.	Подвижные игры с элементами спортивной игры.	ОРУ на месте. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижные игры «Бросай и поймай», «Передача мяча в кругу»	1
2.	23.12.	Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
3.	13.01	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	1
4.	20.01.	Подвижные игры с элементами гимнастики с основами акробатики.	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Совушка».	1
5.	27.01.	Эстафеты с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбка»	1
6	03.02.	Подвижные игры с элементами спортивной игры.	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижные игры «Перестрелка», «Не давай мяч водящему».	1
7	10.02	Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч соседу»	
<b>Всего</b>				<b>7 ч</b>

#### Литература:

1. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова [и др.]. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. –528 с
2. Физическая культура «Подвижные игры». Автор-составитель Федорова Н.А: изд-во «Экзамен» Москва, 2016.
3. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012. –1