


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кяхтинская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО <u>О.И.</u> / Жамьянова О.И. Протокол № 1 от «24» 08. 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ КСОШ №2 <u>Г.И.</u> / Бадмацыренова ОВ. от «26» 08 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ КСОШ №2 / <u>М.В.</u> / Ранжурова М.В. Приказ № 212 «26» 08, 2020 г. 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»  
учебно - методический комплект «Преемственность»

Срок реализации 2020 – 2021 учебный год  
Количество часов по учебному плану  
всего 66 часов в год; в неделю 2 часа

Составила воспитатель дошкольной группы  
Шаныгина Наталья Игоревна

г. Кяхта, 2020 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### «Физическая культура»

Программа обеспечивает работу по достижению учащихся дошкольной группы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

#### Личностные УУД

- умение соотносить поступки, события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения.

#### Регулятивные УУД

- осуществление действия по образцу и заданному правилу; сохранение заданной цели; умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять контроль своей деятельности по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

#### Познавательные УУД

- знаково-символическое моделирование и преобразование объектов; анализ объектов с целью выделения признаков; анализ объектов; сравнение и сопоставление; выделение общего и различного; осуществление классификации.

#### Коммуникативные УУД

- овладение определёнными вербальными и невербальными средствами общения; эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками; ориентация на партнёра по общению; умение слушать собеседника; задавать вопросы.

#### Предметные результаты

Знать:

- правила поведения на занятиях,
- что такое строй,
- что такое колонна, шеренга,
- технику выполнения прыжка,
- что такое равновесие,
- технику метания мяча,
- спортивные упражнения, игры, физкультминутки..

Уметь:

- выполнять все виды ходьбы и бега, прыжков, метания, лазания,
- прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см, спрыгивать с высоты 40 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, прыгать через скакалку,
- перебрасывать набивные мячи,
- метать предметы на расстояние 5-12 м,
- выполнять физические упражнения четко, ритмично,
- сохранять правильную осанку,
- строиться и ходить парами,
- активно участвовать в спортивных играх.

Понимать:

- правила поведения на занятиях, правила игр, упражнений,
- при ходьбе друг за другом не обгонять, не отставать, не толкаться,
- бег «врассыпную»,
- в играх надо быть внимательным,
- равновесие держим с помощью рук,
- как строиться парами,
- что занятия спортом укрепляет здоровье.

Планируемые результаты:

- иметь представления о правилах проведения утренней зарядки;
- иметь представления о соблюдении правил безопасности на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке, в зимнее время года;
- уметь выполнять комплекс утренней зарядки;
- уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- уметь выполнять упражнения с мячом: подбрасывать и ловить, вести на месте одной рукой.

## Содержание программы

### Основы знаний о физической культуре

Правила проведения утренней зарядки. Правила поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в зимнее время года.

### Способы физкультурной деятельности

- гимнастика с основами акробатики
- общеразвивающие упражнения
- оздоровительные упражнения
- лёгкая атлетика
- подвижные игры
- игры на свежем воздухе

### Вводное занятие

**Практика**— обследование уровня развития основных движений.

#### • Основные движения

##### **Теория:**

- Ходьба - разные способы ходьбы и их название (обычная на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом); основные исходные положения; правильное положение рук и ног при выполнении разных видов ходьбы; понятие «правильная осанка».
- Бег – разные способы бега и их название (бег обычный, врассыпную, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, парами, в разных направлениях).
- Прыжки - исходное положение при выполнении прыжка в длину, последовательность выполнения прыжка.
- Подлезание — разные виды подлезания и их названия, исходные положения при выполнении подлезания.
- Лазанье – разные виды лазанья и их названия, последовательность выполнения.
- Метание - виды метания и их название, последовательность выполнения.

##### **Практика :**

- Ходьба - Выполнение упражнений: «По лужам», «Черепашки», «Лошадки», «Маленькие и большие утята», «По сугробам», «Лисички», «Котята».
- Бег - Выполнение упражнений: «Воздушные шары», «Снежинки», «Пушинки», «Полосатые лошадки», «Автобус», «Пробеги и не задень», «Листопад», «Самолёты», «Бездомный заяц».
- Сочетание ходьбы и бега с разными движениями; ходьба и бег с заданиями.
- Прыжки – прыжки на месте, в длину, в глубину с высоты 20-30 см. Выполнение упражнений: «За морковкой», «Озорные обезьянки», «Долстань снежинку», «Через ручеёк», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике».
- Подлезание - под шнур головой вперёд, под дуги — правым боком. Выполнение упражнений: «Черепашки», «Гусенички», «Медвежата», «Котята и щенята».
- Лазанье - по гимнастической стенке произвольным способом. Выполнение упражнений: «Озорные обезьянки», «Достань банан», «Птички на ветках»,.
- Метание - прокатывание мячей друг другу двумя руками сидя, подбрасывание и ловля мяча двумя руками, перебрасывание и ловля мяча в парах. Выполнение упражнений: «Попади в цель», «Снежки», «Сбор урожая». «Сбей кегли», «Попади в ворота».

### Упражнения в равновесии

**Теория** - Правильная поза при выполнении упражнений в равновесии; ходьба между линиями, по линиям, по гимнастической скамейке; перешагивание через предметы высотой 20-25 см.

**Практика** - Выполнение упражнений: «Муравьиная семейка», «Машины едут по мостику», «Идём по узкой дорожке», «Цыплята».

#### • **Общеразвивающие упражнения**

**Теория** - Основные точные параметры всех основных направлений, руководство ими при выполнении движений. Названия часто употребляемых упражнений, исходные положения, порядок выполнения.

**Практика**- Упражнения для рук и плечевого пояса: руки вперед, вверх, в стороны, однонаправленные взмахи, сочетание различных направлений при движении руками, выполнение упражнений их разных исходных положений; упражнения для туловища: выполнение наклонов вперед, поворотов и наклонов в стороны из разных исходных положений; выполнение поворотов со спины на живот; выполнение упражнений без предметов и с предметами. Выполнение комплекса упражнений: «Эти забавные животные», «Цирковые артисты», «В лесу», «Озорные котята», «Весёлые утята», «Легкие пушинки белые снежинки», «Юные водители».

#### • **Строевые упражнения**

**Теория**- Виды построений и перестроений, направления движений, размыкание и смыкание.

**Практика**- Построение в колонну, круг; перестроения из колонны в пары, круг; размыкание и смыкание приставными шагами вперед и сторону. Выполнение упражнений «По тропинке по лесной вы шагайте все за мной», «Автобус», «Мы шагаем парами», «Ласковое солнышко».

#### • **Музыкально-ритмические упражнения**

**Теория** - Понятие «танцевальное движение», виды танцевальных движений.

**Практика** -Имитационные упражнения. Выполнение упражнений «Танец маленьких утят», «Весёлый каблучок», «Чунга-чанга».

#### • **Подвижные игры**

**Теория**- Названия часто используемых подвижных игр, знание правил игры, действия главных персонажей.

**Практика**- Выполнение правил игры в процессе игровой деятельности. Подвижные игры «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Кот и мыши», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Волк и зайцы», «Зайка серый умывается», «Перелёт птиц», «Найди свой цвет», «Найди и промолчи».

#### • **Спортивные праздники и развлечения**

**Теория** - Правила поведения во время праздника.

• **Практика** - Участие детей в конкурсах, соревнованиях, эстафетах, подвижных играх «Весёлые старты», «Папа, мама и я – спортивная семья».

#### • **Итоговое занятие**

**Практика** - Обследование уровня развития двигательных навыков в соответствии с требованиями образовательной программы.

На материале гимнастики с основами акробатики: «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».

Ползание, лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз — «Пожарные на учении»; ползание на четвереньках (5—10 м) — «Веселые медвежата»; ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками — «Гусеница»; проползание под шнур, планку, скамейку — «Смелый мышонок».

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: приставные шаги с приседанием, шаг прямого галопа; шаги и хлопки в соответствии с темпом музыки.

### **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», «Воробы».

*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», «Летящая 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:* «Пчела», «Звезда», «Уголки».

На материале легкой атлетики: «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», «Мотоциклисты»; передача мяча — «Мяч капитану»; удар по воротам — «Ударь — не промахнись!».

*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».

**Календарно-тематический план по курсу «Физическая культура».**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
	<b>Основы занятий о физической культуре.</b>		
1	Правила поведения на занятиях физической культурой	1	
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
2	Строевые упражнения.	1	
3	Строевые упражнения. Расчёт по - порядку.	1	
4	Расчёт по - порядку. Перестроение в шеренге.	1	
5	Перестроение в шеренге. «Найди свою пару»,	1	
6	Перестроение в шеренге. Повороты направо, налево.	1	
7	Повороты направо, налево. «Оловянные солдатики».	1	
8	Гимнастика с основами акробатики. «Кто скорее до флажка»	1	
9	Ползание, лазание. «Пожарные на учении», «Веселые медвежата»	1	
10	Ползание, лазание. «Гусеница», «Смелый мышонок».	1	
11.	Игровое занятие «Рыбаки и рыбки»	1	
12	Равновесие. «Балерина», «Аист».	1	
13	Равновесие. «Канатоходец», «Вертолётчик».	1	
14	Равновесие. «Ласточка», «По мостику на лужок».	1	
15	Игровое занятие «Охотник и утки».	1	
16	Танцевальные упражнения.	1	
17	Общеразвивающие физические упражнения. Игровое занятие на свежем воздухе.	1	
18	Формирование осанки. «Достань до неба», «Замок».	1	
19	Формирование осанки. «Ходим как аист», «Ходим как собачка».	1	
20	Формирование осанки. «Ходим на коленях», «Не урони мешочек»	1	
21	Формирование осанки. «Червячок», «Летающая птица»	1	
22	Формирование осанки. «Любопытный», «Рыбка».	1	
23	Формирование осанки. «Перекачивание бревен»	1	
24	Игровое занятие на свежем воздухе. «Ловишки».	1	
25	Дыхательные упражнения. «Трактор», «Стрельба».	1	
26	Дыхательные упражнения. «Фейерверк», «Гудок паровоза».	1	
27	Дыхательные упражнения. «Упрямый ослик», «Плакса».	1	
28	Дыхательные упражнения. «Лесоруб», «Змея».	1	
29	Дыхательные упражнения. «Комар», «Шмель».	1	
30	Дыхательные упражнения. «Стеклодув» , «Насос».	1	
31	Дыхательные упражнения. «Воздушный шарик»	1	
32	Игровое занятие. «Отгадай чей голос», «Светофор».	1	
33	Лёгкая атлетика.	1	
34	Ходьба, бег. «Лошадки», «Не отставай!»	1	
35	Ходьба, бег. «Скоростной», «Парный бег».	1	
36	Ходьба, бег. «С кочки на кочку», «Кегли»	1	
37	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
38	Эстафета. «Весёлые старты»	1	
39	Занятие на свежем воздухе. «Снежки»	1	
40	Прыжки. Прыжки в длину. «Кенгуру»	1	
41	Прыжки в высоту. «Не задень!»	1	

42	Прыжки в высоту. «Сорви вишенку»	1	
43	Прыжки через скакалку.	1	
44	Прыжки. «Зайки-прыгуны», «Лягушата».	1	
45	Спрыгивание с высоты до 30 см «Парашютисты»	1	
46	Игровое занятие. «Посадил дед репку», «Перетягивание каната»	1	
47	Гимнастические упражнения с мячом.	1	
48	Игры на основе баскетбола. «Охотники и утки»	1	
49	Игры на основе баскетбола. «Живая корзина»	1	
50	Игровое занятие. «Встречная эстафета»	1	
51	Игры на основе баскетбола. «За мячом»	1	
52	Игры на основе баскетбола. «Не урони мяч»	1	
53	Игры на основе баскетбола. «Мой веселый, звонкий мяч»	1	
54	Игры на основе баскетбола. «Попади в корзину»	1	
55	Игры на основе волейбола. «Мяч в воздухе»	1	
56	Игры на основе волейбола. «Мяч капитану»	1	
57	Игры на основе волейбола. «Попади в квадрат»	1	
58	Игры на основе волейбола. «Не урони шарик»	1	
59	Игры на основе футбола. «Не задень предмет»	1	
60	Игры на основе футбола. «Мотоциклисты»	1	
61	Игры на основе футбола. «Ударь — не промахнись!».	1	
62	Подвижные игры. «Белки на дереве», «Кот и мыши»	1	
63	Подвижные игры. «Удочка», «Поймай комара»	1	
64	Подвижные игры. «Мыши в мышеловке»	1	
65	Подвижные игры. «Хитрая лиса», «Ловец ленточек»	1	
66	Итоговое занятие. Эстафеты.	1	