

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в группе дошкольной подготовки подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155), Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028), с учётом проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы дошкольного образования и программы «Физическое развитие», автор – В.И. Ковалько.

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Учить выполнять все виды ходьбы и бега, повороты на месте, прыжки, метание мяча, перебрасывание мяча. Учить выполнять физические упражнения четко, ритмично, сохранять правильную осанку. Учить ходить на лыжах скользящим и переменным шагом. Развивать гибкость, ловкость, быстроту, внимательность. Развивать активное участие в играх. Воспитывать интерес к спорту, самостоятельность, отзывчивость.

Для развития ловкости, наряду с проведением подвижных игр, следует широко использовать упражнения с предметами, в равновесии, прыжки с различными дополнительными заданиями, требующими координации движений. Бег на скорость сочетается с подвижными играми, в которых требуется быстрая реакция, с челночным бегом, различными видами эстафет. Развитию силы способствуют обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами, лазанье, метание на дальность, смешанные и простые висы, игры с элементами сопротивления.

Для развития выносливости применяется ходьба, ходьба с чередованием бега, бег в медленном темпе, передвижение на лыжах, игры.

Развитию гибкости способствуют различные упражнения для мышц рук, ног, туловища, головы, с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Выполнение команд.

Ходьба и бег.

Метание в цель.

Построение и перестроение.

Акробатические упражнения.

Перекаты.

Лазанье и перелезание.

Прыжки.

Эстафета с мячом.

Перебрасывание и ловля мяча.

Подвижные игры.

Упражнения в равновесии.

Игровые упражнения.

Планируемые результаты:

1. Уметь выполнять все виды ходьбы и бега, прыжков, метания, лазанья.
2. Уметь прыгать через скакалку.
3. Перебрасывать набивные мячи.
4. Уметь метать предметы правой и левой рукой.

5. Выполнять физические упражнения четко, ритмично, сохранять правильную осанку.
6. Активно участвовать в играх с элементами спортивных игр.

Методические материалы для учителя

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Москва, 2007.
2. Ковалько В.И. Разработки занятий. Москва, 2003.