



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА

на заседании
педагогического совета

протокол № 5 от 02.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
приказ № 01/51-О
от 06.06.2022 г.

Рабочая программа

По предмету	Физическая культура модуль «Физическая культура»
Класс	<hr/> ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ <hr/>
Учебный год	2022 – 2023 уч. г.
Количество часов на уч. год	66 ч
Количество часов в неделю	2 ч
УМК	модуль программы Н. А. Федосовой «Преемственность. Подготовка детей к школе»
Составитель (и)	<hr/> Мельников С.Н. <hr/>
Квалификационная категория	<hr/> Соответствует занимаемой должности <hr/>

Санкт-Петербург
2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание модуля «**Физическая культура**» программы «Преемственность» для подготовки детей к школе разработано на основании нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», статья 64 от 29.12.2012г, №273-ФЗ, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО, Стандарт) от 14.11.2013., №30384, с учётом федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, от 06.10.2009г, №373, на основании программы «Преемственность» (программа по подготовке к школе детей 5-7 лет) авторы Н. А. Федосова, Е.В.Коваленко, И.А.Дядюнова и др., научный руководитель Н.А.Федосова. (5-е издание переработанное, М.: Просвещение, 2018г). Структура и содержание программы соответствуют ФГОС ДО, Стандарт, основываясь на котором авторы выделили образовательные области, их содержание обеспечено модулями программы «Преемственность».

Содержание модуля направлено на формирование у старших дошкольников интереса к пониманию своего организма и его возможностей, а также воспитание бережного отношения к своему здоровью; развитие физической культуры личности, поэтапное овладение детьми жизненно важными двигательными умениями и навыками; достижение Оптимального уровня функциональной и физической подготовленности; оздоровление.

Целью образования в области физической культуры в период подготовки к обучению в школе является поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление.

Методика включает в себя три основных раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» и «Планируемые результаты».

Рабочая программа рассчитана на **64 часа в год**.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой использован следующий учебно-методический комплект:

- Федосова Н.А., Коваленко Е.В., Дядюнова И.Я. и др. Преемственность: программа по подготовке к школе детей 5-7 лет. - М.: Просвещение, 2015

Комплект согласован с федеральным компонентом ФГОС ДО, Стандарт по программе Н. А. Федосовой «Преемственность. Подготовка детей к школе».

Интернет-ресурсы

- Единая коллекция цифровых ресурсов. – Режим доступа: <http://scoll-collection/edu.ru/> HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"scoll

- [HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"](http://scoll-collection/edu.ru)- [HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"](http://scoll-collection/edu.ru)collection [HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru/"](http://scoll-collection/edu.ru/)
[HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"](http://scoll-collection/edu.ru)edu [HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"](http://scoll-collection/edu.ru). [HYPERLINK "http://scoll-collection/edu.ru"](http://scoll-collection/edu.ru)ru
- Я иду на урок начальной школы (материалы к занятию). Режим доступа: [HYPERLINK "http://nsc.1.ru/"](http://nsc.1.ru/):// [HYPERLINK "http://nsc.1.ru/nsc"](http://nsc.1.ru/nsc) [HYPERLINK "http://nsc.1.ru.1"](http://nsc.1.ru.1) september.ru|urok
 - Презентация занятий «Начальная школа». Режим доступа: [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193):// [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)nachalka [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)info [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193). [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)info [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)\ [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)about [HYPERLINK "http://nachalka.info/about/193"](http://nachalka.info/about/193)\193
 - Презентации: «Детские электронные презентации и клипы». Режим доступа: [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/"](http://viki.rdf.ru/):// [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/viki"](http://viki.rdf.ru/viki) [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/"](http://viki.rdf.ru/). [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/rdf"](http://viki.rdf.ru/rdf) [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/"](http://viki.rdf.ru/). [HYPERLINK "http://viki.rdf.ru/"](http://viki.rdf.ru/)ru
 - Презентации «Школа-АБВ». Режим доступа: <http://www.shkola-abv.ru/katalog>

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.
- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление об основных правилах личной гигиены;
- уметь выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на

формирование правильной осанки;

- уметь выполнять комплекс дыхательных упражнений;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мальчики			
Подтягивание на перекладине, количество раз	3 и выше	2-3	1 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и выше	100—129	99
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8 и выше	6,3—7,6	7,7 и ниже
Бег 800 м	Без учёта времени		
Девочки			
Вис на согнутых руках, с	10 и выше	2-9	1 и ниже
Прыжок в длину с места, см	122 и выше	92—121	91 и ниже
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами . пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,9 и выше .	6,5-7,7	7,8 и ниже
Бег 800 м	Без учёта времени		

Содержание курса «Физическая культура»

№	Основные разделы курса.
I.	Основы знаний о физической культуре
	Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. Основные правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
II.	Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью
1.	<p><i>Подвижные игры и игровые упражнения</i></p> <p><u>На материале гимнастики с основами акробатики:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Альпинисты», «Выручи бельчонка», «Птички на дереве», «Товарищи-командиры».</p> <p><u>Организующие команды и приёмы:</u> «Становись — разойдись!», «Дружное звено», «Оловянные солдатики», «Смена мест».</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> перекаты в плотной группировке вперёд-назад: «Колобок», «Неваляшка».</p> <p><u>Гимнастические упражнения:</u> 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».</p> <p><u>Танцевальные упражнения:</u> шаги с подскоком, перескоки с ноги на ногу; шаг польки, с притопом, приставные шаги; шаги и хлопки в различном ритме.</p>
2.	<p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i></p> <p><u>Исходные положения:</u> стойка скрестно — правая нога перед левой, стоя на коленях, лёжа на животе.</p> <p><u>Имитационные упражнения</u> (положения рук, ног, туловища и движения</p>

	<p>ими): «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Футболист», «Насос», «Сапоги», «Дровосек», «Пили дрова», «Лодка качается», «Кот проснулся», «Косари», «Пловец», «Сядем по-турецки», «Качели», «Ласточка», «Мостик», «Берёзка», «Комбайн».</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с гимнастической палкой, обручем, мячами.</p>
<p>3.</p>	<p><i>Оздоровительные упражнения</i></p> <p><u>Формирование осанки</u>: ходьба на носках, с предметами на голове; ходьба под музыку; упражнения на контроль осанки: «Штангист», «Водонос», «Самолёт», «Сбор фруктов», «Стрела»; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета: «Индеец в дозоре», «Летающая птица», «Любопытный котёнок».</p> <p><u>Формирование свода стопы</u>: ходьба на носках, на пятках — «Танец на канате», на внешней стороне стопы — «Обезьянка»; захват мелких предметов пальцами ног — «Катание мячика», «Шарики и кольца», «Скатай коврик».</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u>: нижнее дыхание (дыхание животом), среднее (грудное) дыхание, верхнее (ключичное) дыхание, полное дыхание; комплекс упражнений для формирования правильного дыхания — «Праздничные свечи», «Надуй шарик», «Мыльный пузырь».</p> <p><u>Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения</u>: «Восьмёрка», «Ходики», «Дирижёр».</p> <p><u>Психофизические упражнения</u>: упражнения на внимание — «Запрещённый цвет», «Поймай мяч», «Три стихии»; наблюдательность — «Узнай, кто затейник»; двигательную память — «Не ошибись!», «Конькобежец», «Фигурист», «Лыжник», «Фехтовальщик»; подвижные игры: «Вернись на место», «Запрещённое движение», «Ухо — нос», «Кулак — ладонь», «Тряпичная кукла».</p> <p><u>На материале лёгкой атлетики</u>: «Карусель». «Салки-догонялки», «К своим флажкам», «Перемени предмет», «Караси и щука», «Третий лишний», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Горелки».</p>
<p>III.</p>	<p><u>Ходьба</u>: обычным и гимнастическим шагом, приставными шагами, с поворотами на 360° — «Тропинка»; в полуприседе — «Гномики идут за сокровищем»; в приседе — «Гусята».</p> <p><u>Бег</u>: с высоким подниманием бедра — «Цирковые лошадки»; с захлестом голени — «Весёлый жеребёнок»; с выносом прямой ноги вперёд — «Деревянный человечек»; с ускорением — «Быстрее ветра», «Змейка», «Челночок».</p> <p><u>Прыжки: на двух ногах</u> (на месте, с поворотами вправо и влево, кругом) — «Винтик», «Удочка»; на одной ноге (на месте, вперёд, назад, через линию)</p>

	<p>— «С кочки на кочку», «Воробышки»; 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».</p> <p><u>Броски</u>: большого мяча вверх — «Быстро за мячом»; с отскоком от пола — «Школа мяча»; на дальность двумя руками из-за головы, от груди — «Мяч водящему».</p> <p><u>Метание</u>: 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».</p>
IV.	<p>Спортивные игры:</p> <p><u>Футбол</u>: «Точная передача», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Салки футболом».</p> <p><u>Баскетбол</u>: «Бросай — поймай», «Мяч водящему», «Брось в корзину», «Мяч ловцу».</p> <p><u>Волейбол</u>: «У кого больше мячей», «Мяч через сетку».</p> <p><u>Санки</u>: 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.</p>

Поурочно-тематическое планирование

66 занятия – 2 занятия в неделю*

* **Примечание.** Академический час в ДОО для детей 6 лет — 25 мин занятий физической культурой.

КУ – комбинированное занятие

КЗКЗУ – комбинированное занятие, контроль знаний и умений

№	Тема урока	Кол во часов	Тип/ форма занятия	Планируемые результаты обучения: предметные знания и УУД	Виды и формы контроля
1	Знакомство с предметом физкультура. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Подвижные игры.	1	КЗ	<p>Познавательные УУД:</p> <p>Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).</p> <p>Синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием, выполнением недостающих элементов, сравнение и сопоставление, выделение общего и различного, осуществление классификации.</p> <p>Самостоятельный выбор способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>Осуществление действий по образцу и заданному правилу, сохранение заданной цели. Умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию</p>	
2	Построение. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Бег 30 м.	1	КЗ		
3	Построение. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Бег 30 м.	1	КЗ КЗУ		контроль ные упражне ния
4	Построение. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Элементы футбола.	1	КЗ		
5	Бег. Подвижные игры. Элементы футбола.	1	КЗ		
6	Бег. Подвижные игры. Футбол.	1	КЗ		
7	Бег. Подвижные игры. Футбол.	1	КЗ		
8	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ		
9	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ		
10	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ		
11	Строевые упражнения. Прыжки. Прыжок в длину с места.	1	КЗ		
12	Строевые упражнения. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	1	КЗ		
13	Строевые упражнения. Подвижные игры. Прыжок в длину с места.	1	КЗ		
14	Строевые упражнения.	1	КЗ		контроль

	Подвижные игры. Прыжок в длину с места.			<p>взрослого. Осуществление контроля своей деятельности по результату. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>Овладение определенными вербальными и невербальными средствами общения. Эмоциональное позитивное отношение к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками; ориентация на партнера по общению; умение слушать собеседника, задавать вопросы. Формирование мотивационной и коммуникативной сферы.</p> <p>Личностные УУД:</p> <p>Формирование Я-концепции и самооценки при подготовке к обучению в школе, положительное отношение к школьному обучению.</p>	<p>ьные упражнения</p>
15	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ		
16	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ		
17	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Эстафеты.	1	КЗ		
18	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Эстафеты.	1	КЗ		
19	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Эстафеты.	1	КЗ		
20	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Эстафеты.	1	КЗ		
21	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Эстафеты.	1	КЗ		
22	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Элементы баскетбола.	1	КЗ		
23	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Элементы баскетбола.	1	КЗ		
24	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Баскетбол.	1	КЗ		
25	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Баскетбол.	1	КЗ		
26	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Элементы волейбола.	1	КЗ		
27	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Волейбол.	1	КЗ		
28	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Волейбол.	1	КЗ		
29	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Волейбол.	1	КЗ		
30	Бросания, ловля, метания. Эстафеты.	1	КЗ		
31	Бросания, ловля, метания. Эстафеты.	1	КЗ		
32	Бросания, ловля, метания. Эстафеты.	1	КЗ		
33	Бросания, ловля, метания.	1	КЗ		

	Эстафеты.			
34	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ	
35	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ	
36	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ	
37	Построение. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры.	1	КЗ	
38	Прыжки. Игры с прыжками.	1	КЗ	
39	Прыжки. Игры с прыжками.	1	КЗ	
40	Прыжки. Игры с прыжками.	1	КЗ	
41	Прыжки. Игры с прыжками.	1	КЗ	
42	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
43	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
44	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
45	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
45	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
47	Построение. Ходьба. Бег. Эстафета.	1	КЗ	
48	Построение. Ходьба. Бег. Эстафета.	1	КЗ	
49	Построение. Ходьба. Бег. Эстафета.	1	КЗ	
50	Построение. Ходьба. Бег. Эстафета.	1	КЗ	
51	Построение. Ходьба. Бег. Эстафета.	1	КЗ	
52	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Подвижные игры.	1	КЗ	
53	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Подвижные игры.	1	КЗ	
54	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Подвижные игры.	1	КЗ	
55	Строевые упражнения. Ползание, лазание. Подвижные игры.	1	КЗ	
56	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
57	Общеразвивающие	1	КЗ	

	упражнения. Подвижные игры.			
58	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
59	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
60	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	КЗ	
61	Бег 800 м. Подвижные игры.	1	КЗ	
62	Бег 800 м. Подвижные игры.	1	КЗ	
63	Бег 800 м. Подвижные игры.	1	КЗ КЗУ	контрольные упражнения
64 - 66	Подвижные игры.	3	КЗ	
	Итого:	66 ч		

Литература:

- Федосова Н.А., Коваленко Е.В., Дядюнова И.Я. и др. Преемственность: программа по подготовке к школе детей 5-7 лет. - М.: Просвещение, 2018

Оборудование рабочего места:

Спортивный инвентарь:

- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, для метания);
- гимнастические палки;
- обручи;
- мешочки с песком;
- кегли;
- кубики;
- канаты;
- маты.