**C:\Users\Юрий\Desktop\титульники Конгарова\здоровье и физическая культура.tif**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по здоровью и физической культуре составлена на основе Типовой учебной программы под редакцией Н.А. Федосовой, Т.С. Комаровой программы «Преемственность», рекомендованной с 22.01.97 г. «Органом Управления образованием субъектов РФ» и с 2005 г. имеет гриф «Допущено Министерством Образования РФ». Программа соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта дошкольного образования, учебному плану Монастыревской НОШ - филиала МБОУ «Новомарьясовская СОШ-и» .

Программа рассчитана на 84 часа в год, недельных 3 часа.

При прохождении программы возможны риски: актированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), перенос праздничных дней (в соответствии с Постановлением Минтруда и социальной защиты от 23 мая 2014 г.).

**Цели:** разностороннее *развитие* личности ребенка посредством формирования физической культуры.

**Задачи:**

* *укреплять* здоровье детей, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному развитию, вырабатывать устойчивость, приспособленность организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* *овладеть* школой движения;
* развивать координационные и кондиционные способности;
* *формировать* знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развивать двигательные способности;
* *выработать* представление об основных видах спорта;
* *приобщать* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным

играм;

* *воспитывать* дисциплинированность, доброжелательное отношение детей друг к другу, уметь взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

В старшем дошкольном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируется интерес к ней, мотивация и потребность в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. При этом надо иметь ввиду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях, а не путем осознания, продуманного освоения технических действий. Поэтому целостное обучение упражнению в старшем дошкольном возрасте будет иметь большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети 5 лет почти самостоятельно, только наблюдая за тем, как это делается, могут научиться обращаться с мячом, проявить спортивно-игровую смекалку.

Концептуальной особенностью предлагаемой программы является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, которая просматривается в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры. Соответственно и физическое воспитание дошкольника нельзя рассматривать в отрыве от культурного развития его личности, вне единства с интеллектуальным, эстетическим, нравственным, трудовым воспитанием.

Физическая подготовка обеспечивает реализацию одной из основных задач концепции – организацию широкого спектра педагогических воздействий для формирования моторного опыта детей путем освоения многообразных двигательных координаций и развития физических качеств.

Главные принципы этой стратегии следующие:

* *адекватность* содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка;
* *свобода выбора* формы физической активности в соответствии с его личными склонностями и способностями;
* *гармонизация и оптимизация* физической тренировки.

**Содержание учебной дисциплины**

**Подвижные игры и игровые упражнения (13 ч)**

Построение в колонну по одному (2ч). Построение в колонну по одному. Перебрасывание мяча друг другу (2ч). Построение в шеренгу (2ч). Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу по одному (2ч).Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба (3ч).

Ходьба в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали. (2ч).

**Легкая атлетика. Прыжки. (6 ч)**

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3ч). Прыжки в длину с места на мягкое покрытие (3ч).

**Спортивные игры (7 ч)**

Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (3ч). Подбрасывание и ловля мяча обеими руками (2ч). Отбивание мяча об пол (правой, левой рукой) (2ч).

**О.Р.У. и подвижные игры (10 ч)**

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (2ч). Метание малого мяча в вертикальную цель (2ч). Метание малого мяча в горизонтальную цель (2ч). Прыжки на правой и на левой ноге (2ч).

Прыжки в длину с места (2ч).

**Гимнастика (20 )**

Ходьба по гимнастической скамейке на носках (3ч).

Ходьба по гимнастической скамейке (3ч). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2ч). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другую (3ч). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков (3ч).

Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове (2ч). Прыжки через короткую скакалку (2ч). Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (2ч).

**Оздоровительные упражнения (12 ч)**

Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника (2ч). Упражнение и укрепление голеностопного сустава (2ч). Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника (2ч). Упражнение на укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы (2ч). Укрепление мышечно- связочного аппарата ног и туловища (2ч). Профилактика и коррекция сколиоза (2ч).

**Легкая атлетика. Бег. (9 ч)**

Бег в колоне по одному в среднем темпе (2ч). Бег с высоким подниманием коленей, с захлестом голени назад (2ч). Бег в колоне по одному с преодолением препятствий.

Бег врассыпную, боковой галоп. Бег на месте, оздоровительный бег.

Бег по залу в чередовании с ходьбой. Бег в колонне по одному с выполнением

различных заданий по сигналу

**Подвижные игры (7 ч)**

Перепрыгивание справа и слева. Ползание между набивными мячами змейкой.

Построение в две, три колоны. Подвижные игры (4ч)

**Источники информации и средства обучения.**

**Рекомендуемая для учителя литература:**

Коростелев Н.Б. Воспитание здорового дошкольника. Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986

Федосова Н.А., Малыхина М.В. Дошкольное обучение. Подготовка к школе. – М.: Просвещение, 2007

Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Пособие для воспитателя подгот. к школе группы. – М.: Просвещение, 1984

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | дата по плану | дата по факту |
| 1,2 | Построение в колонну по одному |  |  |
| 3,4 | Построение в колонну по одному. Перебрасывание мяча друг другу |  |  |
| 5,6 | Построение в шеренгу |  |  |
| 7,8 | Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу по одному |  |  |
| 9,10,  11 | Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба |  |  |
| 12 | Ходьба в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали. |  |  |
| 13 | Ходьба в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали. |  |  |
| 14,15,  16 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |
| 17,18,  19 | Прыжки в длину с места на мягкое покрытие |  |  |
| 20,21,  22 | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах |  |  |
| 23,24 | Подбрасывание и ловля мяча обеими руками |  |  |
| 25,26 | Отбивание мяча об пол (правой, левой рукой) |  |  |
| 27,28 | Ходьба с перешагиванием через большие мячи |  |  |
| 29,30 | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |  |
| 31,32 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |  |
| 33,34 | Прыжки на правой и на левой ноге |  |  |
| 35 | Прыжки в длину с места |  |  |
| 36 | Прыжки в длину с места |  |  |
| 37,38,  39,40 | Ходьба по гимнастической скамейке на носках |  |  |
| 41,42 | Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |
| 43,44 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине |  |  |
| 45,46,  47 | Влезание на гимнастическую стенку и переход на другую |  |  |
| 48,49,  50 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков |  |  |
| 51,52 | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове |  |  |
| 53,54 | Прыжки через короткую скакалку |  |  |
| 55,56 | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» |  |  |
| 57,58 | Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника |  |  |
| 59,60 | Упражнение на укрепление голеностопного сустава |  |  |
| 61,62 | Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника |  |  |
| 63,64 | Упражнение на укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы |  |  |
| 65,66 | Укрепление мышечно- связочного аппарата ног и туловища |  |  |
| 67,68 | Профилактика и коррекция сколиоза |  |  |
| 69,70 | Бег в колоне по одному в среднем темпе |  |  |
| 71,72 | Бег с высоким подниманием коленей, с захлестом голени назад |  |  |
| 73 | Бег в колоне по одному с преодолением препятствий |  |  |
| 74 | Бег врассыпную, боковой галоп |  |  |
| 75 | Бег на месте, оздоровительный бег |  |  |
| 76 | Бег по залу в чередовании с ходьбой |  |  |
| 77 | Бег в колоне по одному с выполнением различных заданий по сигналу |  |  |
| 78 | Перепрыгивание справа и слева |  |  |
| 79 | Ползание между набивными мячами змейкой |  |  |
| 80 | Построение в две, три колоны |  |  |
| 81,82,  83,84 | Подвижные игры |  |  |