

Администрация Кожевниковского района
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Осиновская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора ОУ
Н.Н.Лялюхова
Приказ № 96-О
от 02.09.2024г.

Рабочая программа

УМК «Преемственность»

по курсу «Физическая культура»

Составлена на основе авторской программы Л.И.Пензулаевой.

Составитель: Белая Ольга Геннадьевна ,воспитатель

с. Осиновка

2024

I. Пояснительная записка

Образ жизни старших дошкольников строиться с учетом важнейших социальных потребностей. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме обогащаются представления детей о здоровье, о возможностях организма.

Дети в шесть лет отличаются достаточной координированностью и точностью, различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У детей этого возраста выравнивается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Дети осваивают: порядковые упражнения, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные и спортивные игры. Происходит формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений, развитие быстроты и общей выносливости, желания самостоятельно организовать и проводить игры, развивается умение анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников.

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интенсивнее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Занятия построены по принципу воздействия на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического повторения изучаемого материала, что позволяет быстрее освоить движения, овладеть разнообразными умениями и навыками в двигательной сфере.

В основу занятий положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

В основном используется игровая, классно-уровневая форма занятий, занятия-путешествия, беседы.

Применяемые технологии обучения: индивидуализация, дифференциация, коллективная и парная работа.

На занятиях используется фронтальный, индивидуальный контроль, работа в группах, парах.

Цели:

- Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирование морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.
- Оздоровительная направленность упражнений, заложенная в чередовании основных двигательных режимов.
- Развитие двигательных качеств: сила, координация, равновесие, точность, гибкость, быстрота, выносливость.
- Пополнение знаний о поведении в быту и на улице, о значении режима дня, о пользе гигиенических процессов для здоровья.
- Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
- Детей к нормам здорового образа жизни.

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закрепить умение анализировать движения,
- учить самостоятельно организовывать игры и упражнения со сверстниками и малышами,
- развивать творчество и инициативу,
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях,
- целенаправленно развивать ловкость, меткость, силу.

Рабочая программа воспитания

<https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fsh->

[osinovskaya.gosuslugi.ru%2Fnetcat_files%2F33%2F46%2FPROGRAMMA_VOSPITANIYa_DOSHkOL_NOGO_OBR_AZOVANIYa_1.pdf&utf=1](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fsh-osinovskaya.gosuslugi.ru%2Fnetcat_files%2F33%2F46%2FPROGRAMMA_VOSPITANIYa_DOSHkOL_NOGO_OBR_AZOVANIYa_1.pdf&utf=1)

II. Общая характеристика учебного предмета

Результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом физическая культура изучается 3 раза в неделю. Общий объём учебного времени составляет 99 часов.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

V. Содержание программы.

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.

VI. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов.	Дата
1.	Ходьба на носках, на пятках. Стоять на одной ноге.	1 час	
2.	Ходьба на внешней стороне стопы. Бег «змейкой», по кругу.	1 час	
3.	Ходьба. Бег. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	1 час	
4.	Упражнение в равновесии. Лазание по скамейке «по-медвежьи».	1 час	
5.	Ходьба с различным расположением рук. Подъем на Скамейку и спуск по доске.	1 час	
6.	Бег с захлестом голени назад. Прыжки из круга в круг.	1 час	
7.	Ходьба на носках, на пятках. Упражнение в равновесии.	1 час	
8.	Ходьба. Бег по ограниченной плоскости. Лазание по скамейке.	1 час	
9.	Ходьба с различным расположением рук. Лазание: подъём по скамейке.	1 час	
10.	Бег с захлестом голени назад. Прыжки из круга в круг.	1 час	
11.	Ходьба с крестным шагом, выпадами. Лазание через мостик шагом и бегом.	1 час	
12.	Бег боком, по диагонали «змейкой». Удерживание равновесия.	1 час	
13.	Ходьба. Бег прыжками через палку в чередовании быстро – медленно.	1 час	
14.	Ходьба прямо, боком. Лазание по бревну на четвереньках.	1 час	
15.	Ходьба через косички «змейкой». Ходьба по скамейке с приседанием.	1 час	
16.	Бег в чередовании с ходьбой. Лазание на четвереньках по скамейке.	1 час	
17.	Ходьба с изменением расстояния шага. Прыжки «Кто дальше?».	1 час	
18.	Ходьба через палку. Игры «Ловушка», «Обезьянки».	1 час	
19.	Ходьба на внешней стороне стопы. Бег по-обезьяньи.	1 час	
20.	Бег с подпрыгиванием до предмета галоп. Лазание на четвереньках.	1 час	

21.	Ходьба с поворотом на листе. Ходьба по ограниченной плоскости.	1 час	
22.	Ходьба. Пролезание в обруч вперед лицом, боком. Бег с подскоком.	1 час	
23.	Бег с перепрыгиванием через предметы на скорость.	1 час	
24.	Прыжки с разбега через планку. Игры.	1 час	
25.	Ходьба по канату на носках. Бег в рассыпную. Ходьба по скамейке.	1 час	
26.	Ходьба широким шагом, выпадами. Лазание по канату. Игра «Ловкие обезьяны».	1 час	
27.	Ходьба, руки касаются каната. Игры. Прыжки через скакалку.	1 час	
28.	Ходьба. Бег. Упражнение в равновесии по середине пролезть в обруч.	1 час	
29.	Имитация ходьбы лыжника «с горки на горку». бросать и ловить мяч парами. Прыжки.	1 час	
30.	Бег с высоким подниманием бедра. Бросать и ловить мяч парами.	1 час	
31.	Прыжки через горку. Бег «с горки на горку». Игра «Загони льдинку».	1 час	
32.	Ходьба с набивным мячом в руках на носках, на пятках. Бег «между мячом».	1 час	
33.	Упражнение в равновесии: перегибать через мячи, положение на скамейку. Прыжки.	1 час	
34.	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки. Прыжки, игры.	1 час	
35.	Ходьба. Бег с противоходом. Ходьба по ограниченной опоре.	1 час	
36.	Лазание по наклонной лестнице. Ходьба, бег, игры.	1 час	
37.	Бег с противоходом, со сменой направления. Спрыгивание.	1 час	
38.	Бег с преодолением препятствий. Галоп боком, игры.	1 час	
39.	Упражнение в равновесии: из положения сидя, по-турецки. Прыжки на одной ноге.	1 час	
40.	Ходьба с кочки на кочку, бег с остановкой по сигналу.	1 час	
41.	Ходьба по следам по канату. лазание по гимнастической стенке.	1 час	
42.	Бег с остановкой по сигналу, с захлестом голени назад.	1 час	
43.	Ходьба на носках, как страус с остановкой на одной ноге.	1 час	
44.	Бег прыжками в разные направления. Прыжки в длину.	1 час	
45.	Бег прыжками в разные направления. Прыжки в длину с места.	1 час	
46.	Ходьба. Бег. Упражнение в равновесии «ласточка». Игра «флажок».	1 час	

47.	Ходьба по дорожкам. Лазание по-пластунски.	1 час	
48.	Ходьба по дорожкам. Бег в разные стороны.	1 час	
49.	Ходьба на носках, на пятках. Стойка на одной ноге.	1 час	
50.	Ходьба. Бег. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	1 час	
51.	Прыжки из круга в круг. Бег с захлестом голени назад.	1 час	
52.	Ходьба. Бег. Упражнение в равновесии: по середине пролезть в обруч.	1 час	
53.	Бег с остановкой по сигналу, с захлестом голени назад.	1 час	
54.	Ходьба на носках как страус. Бег прыжками в разных направлениях.	1 час	
55.	Лазание по наклонной лестнице. Ходьба, бег, игры.	1 час	
56.	Бег в чередовании с ходьбой.	1 час	
57.	Ходьба с поворотом на месте.	1 час	
58.	Ходьба на носках, на пятках. Стоять на одной ноге.	1 час	
59.	Ходьба на внешней стороне стопы. Бег «Змейка».	1 час	
60.	Бег с захлестом голени назад. Прыжки из круга в круг.	1 час	
61.	Бег боком, по диагонали «змейкой». Удерживание равновесия.	1 час	
62.	Бег с подпрыгиванием.	1 час	
63.	Лазание на четвереньках.	1 час	
64.	Бег через препятствия, с перепрыгиванием.	1 час	
65.	Прыжки с разбега через планку.	1 час	
66.	Ходьба широким шагом. Игра «Ловкие обезьяны».	1 час	
67.	Ходьба. Бег. Упражнение в равновесии.	1 час	
68.	Имитация ходьбы лыжника «с горки на горку».	1 час	
69.	Бег быстро, медленно. Игра «Ловушка».	1 час	
70.	Приставной шаг. Движения по кругу.	1 час	
71.	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку.	1 час	
72.	Ходьба, бег, игры.	1 час	

73.	Ходьба по скамейке с приседанием.	1 час	
74.	Прыжки. Игра «Кто дальше?»	1 час	
75.	Бег с перепрыгиванием на скорость.	1 час	
76.	Бег с высоким подниманием бедра.	1 час	
77.	Упражнения со скакалкой и мячом.	1 час	
78.	Передача мяча друг другу, из рук в руки.	1 час	
79.	Бег быстро, медленно. Игра «Ловушка».	1 час	
80.	Прыжки. Игра «Кто дальше?».	1 час	
81.	Бег с перепрыгиванием на скорость.	1 час	
82.	Прыжки с разбега через планку.	1 час	
83.	Ходьба на носках, на пятках.	1 час	
84.	Ходьба с поворотами на месте.	1 час	
85.	Прыжки из круга в круг. Бег с Захлестыванием голени.	1 час	
86.	Ходьба, бег, прыжки.	1 час	
87.	Игра «Ловушка».	1 час	
88.	Игра «Кто дальше?».	1 час	
89.	Бег «змейкой».	1 час	
90.	Прыжки с разбега через планку.	1 час	
91.	Ходьба по канату, на носках.	1 час	
92.	Бег в рассыпную.	1 час	
93.	Лазание по наклонной лестнице.	1 час	
94.	Ходьба, бег. Игры.	1 час	
95.	Бег в рассыпную.	1 час	
96.	Лазание по наклонной лестнице.	1 час	
97.	Бег с остановкой по сигналу.	1 час	
98.	Игра «Ловушка».	1 час	
99.	Ходьба с кочки на кочку.	1 час	

итого	99	
-------	----	--