

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 0

Количество часов 66

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Физическое развитие дошкольника в игре.

66 часов

1. Пояснительная записка

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво, правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Актуальность создания программы заключается в последовательности решения задач физического воспитания обучающихся в условиях здоровьесберегающих технологий, формирования у детей целостного представления о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения здоровья, а главное – воспитании личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Главная цель – всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической подготовки дошкольника.

Основные задачи:

1. Вызвать у обучающихся интерес к физическому воспитанию, позволив ощутить красоту и радость движений;
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
3. Формировать жизненно важные технические умения, навыки и полезные привычки;
4. Обучить дошкольников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
5. Добиваться того, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
6. Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у детей шести лет положительной мотивации к двигательной деятельности;
- содействие созданию игровых группировок, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента, проявить интерес к усвоению новых знаний;

- учёт готовности учащихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с детьми и детей друг с другом;
- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;
- высокий уровень культуры движений учителя;
- целенаправленная работа над основами культуры движений учащихся.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

К концу года дети должны уметь

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)
 - Прыгать на лёгкое покрытие с высоты до 40 см, прыгать в длину с места на расстояние 100 см, с разбега 180 см, прыгать через короткую и длинную скакалку
 - Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 метров, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча
 - Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый и второй, соблюдать интервалы во время передвижений
 - Выполнять физические упражнения из различных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
 - Сохранять правильную осанку и формировать её на протяжении всей жизни
 - Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, поднимать на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске
 - Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол)
 - Плывать произвольно на расстоянии 15 м
 - Проявлять дисциплинированность, выдержку самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

3. Содержание учебного предмета

Методы и средства обучения должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся. Подвижная игра является лучшей формой физического воспитания в группе старших дошкольников, когда кроме развития физических качеств с её помощью можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний.

Применяя игровой метод, необходимо учитывать, что обучающиеся шестилетнего возраста ещё плохо контролируют свои силы. Поэтому важно не допускать переутомления учащихся, направляя их действия, контролировать нагрузку.

В I-м модуле дети знакомятся с элементарными упражнениями для формирования правильной осанки, правильного дыхания. Научатся ходить и бегать в колонну по одному, змейкой и с изменением направления. Познакомятся с прыжками в длину и высоту. Изучат сюжетно-ролевые игры на развитие двигательных качеств.

Во 2-м модуле разучат простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов. Изучат упражнения на развитие силы, упражнения для профилактики плоскостопия. Разучат подвижные игры, направленные на развитие логического мышления и координационных способностей.

В 3 –м модуле дети знакомятся с основными навыками владения мяча. Разучат подвижные игры и эстафеты.

В 4-м модуле ребята знакомятся с разновидностями прыжков через большую скакалку, разучат комплексы ОРУ на скамейке и с отягощением. Знакомство с летними видами закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Наконец, в 5-м модуле подводится итог всей работы в условиях оптимального двигательного режима в виде игр-соревнований по видам движений.

4. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1-2	Основы теоретических знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Строевые упражнения. Подвижные игры
3-4	Ходьба: сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, с высоким подниманием бедра, в приседе, по разметкам Подвижные игры
5-6	Ходьба и бег в колонне с соблюдением дистанции, с четким фиксированием

	поворотов. Подвижные игры
7-8	Бег с изменением направления, средним и длинным шагом. Подвижные игры
9-10	Бег змейкой, челночный бег. Эстафеты
11-12	Общеразвивающие упражнения, без предметов Подвижные игры
13	Прыжки на месте на одной и двух ногах, на двух с поворотом на 90градусов Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.
14	Развитие равновесия Подвижные игры.
15	Прыжки в верх из глубокого приседа Подвижные игры
16	Метание теннисного мяча на точность Подвижные игры
17-18	Эстафеты с использованием приобретенных навыков и умений. Подвижные игры.
19-20	Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на поднятые руки в стороны. Подвижные игры.
21	Комплекс упражнений воздушными шарами. Эстафеты.
22-23	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке, канату. Подвижные игры.
24	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой Эстафеты.
25-26	Прыжки через гимнастическую скакалку. Эстафеты
27-28	Висы на перекладине и канате. Подвижные игры.

29-30	Лазание и перелазание. Эстафеты.
31	Прыжки и соскоки на мягком покрытии
32	Подвижные игры.
33-34	Ходьба приставным и скрестным шагом. Подвижные игры.
35	Ходьба и бег в колонне, с остановкой по сигналу. Подвижные игры.
36	Ходьба и бег между предметами. Эстафеты.
37-38	Перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры.
39	Развитие гибкости. Эстафеты.
40	Перешагивание через шнур 40см. Подвижные игры.
41-42	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами.
43-46	Эстафеты с баскетбольными мячами
47-48	Ведение мяча одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры.
49-50	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Эстафеты.
51-54	Развитие ловкости и координации в упражнениях с мячами. Подвижные игры.
55-56	Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Подвижные игры.
57	Разучивание бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Эстафеты
58-59	Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.

60	Бег на скорость. Подвижные игры.
61	Бег со средней скоростью на 100м. Подвижные игры.
62-66	Подвижные игры. Эстафеты.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

К концу года дети должны уметь

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание)
- Прыгать на лёгкое покрытие с высоты до 40 см, прыгать в длину с места на расстояние 100 см, с разбега 180 см, прыгать через короткую и длинную скакалку
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 метров, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый/второй, соблюдать интервалы во время передвижений
- Выполнять физические упражнения из различных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
- Сохранять правильную осанку и формировать её на протяжении всей жизни
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, поднимать на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол)
- Плавать произвольно на расстоянии 15 м
- Проявлять дисциплинированность, выдержку самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений