

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Кожевниковская средняя общеобразовательная школа №1»

Рабочая программа
по физической культуре
Группа кратковременного пребывания
срок реализации программы – 1 учебный год

ФИО составителя:
Унщикова Г.Г.
Юркевич Я.В.

с.Кожевниково, 2022-2023 г.

Пояснительная записка

Целью образования в области физической культуры в дошкольных учреждениях является поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровлению.

Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста необходимо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребёнок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

В соответствии с целью физкультурного образования дошкольников формулируются соответствующие задачи:

- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений осуществлять игровую и соревновательную деятельности;
- приобретение двигательного опыта посредством освоения базовых двигательных действий и овладения новыми движениями и упражнениями с элементами игровой и оздоровительной направленности;
- освоение навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков по использованию подвижных игр и элементов соревнования в оздоровительных формах организации физической культуры.

Известно, что игровая деятельность призвана внести незаменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учётом индивидуальных показателей их здоровья и физического развития, элиминировать трудности, которые могут возникнуть при адаптации и обучении ребёнка в начальной школе. Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции; научить владеть своим телом; развивать не только физические, но и умственные, и творческие способности; формировать положительные черты характера и т.д. Активная игровая деятельность тренирует нервную систему ребёнка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения, совершенствует процессы развития внимания, памяти, мышления, ориентирования в пространстве и т.д. Особенности курса по физической культуре в дошкольном учреждении являются:

- направленность на высокую вариативность в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности) с учётом материальной – технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), климатических условий;

- направленность на общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методике физического воспитания и развития при построении воспитательно – образовательного процесса;
- направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, умений и навыков в содержании физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздниках.

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

В целях наиболее эффективного использования ресурсов подвижных игр и игровых упражнений в раздел « Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленности» включены разнообразные подвижные игры и игровые упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, на материале лёгкой атлетики, на материале спортивных игр.

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общую двигательную подготовку и не требующее специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу с основным больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К подвижным играм на материале футбола, баскетбола, волейбола относятся игры, имеющие характерные признаки спорта. Эти игры отличаются от подвижных игр наличием борьбы играющих за победу своей команды и сложностью правил и техники выполнения игровых элементов.

Специальные оздоровительные игры и игровые упражнения наряду с укреплением различных мышечных групп, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушения зрения и осанки снимают утомление, вызванная возрастающими интеллектуальными нагрузками и способствует созданию психофизиологического комфорта у занимающихся.

Овладение содержанием каждого из подразделов (подвижные игры, оздоровительные и общеразвивающие упражнения и т.д.) нацеливает на достижения дошкольниками определенного уровня двигательной подготовленности, формирование и умений навыков по использованию освоенных движений и действий в последующий период обучения в начальной школе, что отвечает задачам в преемственности в обучении.

Раздел «Планируемые результаты» содержит требования к уровню овладения дошкольниками знаниями и практическими умениями по физкультурной деятельности, а также к уровням развития основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения программы

- 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.

Личностные результаты:

- 1.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- 2.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности. На основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- 3.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- 4.Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

Овладение способностью принимать и реализовывать цели и задачи учебной деятельности, приёмами поиска средств её осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования второго поколения программа формирования универсальных учебных действий является основой разработки рабочей программы дошкольной подготовки.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Правила проведения утренней зарядки. Правила поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке, в зимнее время года.

Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

1. Подвижные игры и игровые упражнения;

- на материале гимнастики с основами акробатики «Медведи и пчелы», «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике»;
- организующие команды и приемы: построение в колонну парами – «Найди свою пару»; равнение в колонне в затылок- «Сороконожка», в шеренге-по линии – «Оловянные солдатики»;
- ползание, лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз- «Пожарные на учении»; ползание на четвереньках 5-10 м. – «Веселые медвежата»;
- равновесие: стойка на носках- «Балерина», на одной ноге- «Аист»;
- танцевальные упражнения : приставные шаги с приседанием, шаг прямого голопа; шаги и хлопки в соответствии с темпом музыки;

2. Общеразвивающие физические упражнения:

- исходные положения: основная стойка – «Военный», стойка ноги врозь – «Буква А»;
- положение рук, ног, туловище и движения ими: «Вырастим большими», «Гармошка», «Бабочка», «Петрушка», «Змейка».

3. Оздоровительные упражнения:

- формирование осанки: ходьба на носках, с поднятыми вверх руками- «Достань до неба»;
- с согнутыми в локтях руками за головой – «Замок».
- дыхательные упражнения: дыхательные и звуковые упражнения для развития артикуляции: «Трактор», «Стрельба», «Гудок паровоза».
- упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения: «Пчела», «Звезда», «Уголки».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во занятий	Виды деятельности	Дата	
				план	факт
1	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения, умения играть в подвижные игры		
2	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения умения играть в подвижные игры		
3	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
4	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
5	Основные виды движений - лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
6	Основные виды движений - лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
7	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения умения играть в подвижные игры		
8	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения умения играть в подвижные игры.		
9	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		

10	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		
11	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
12	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
13	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		
14	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		
15	Основные виды движений - лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
16	Основные виды движений – лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
17	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения, умения играть в подвижные игры		
18	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения, умения играть в подвижные игры		
19	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
20	Основные виды движений – прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		

21	Основные виды движений - равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения умения играть в подвижные игры.		
22	Основные виды движений- равновесие, прыжки. Игры.	2	Разучить дыхательные упражнения умения играть в подвижные игры		
23	Основные виды движений - лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
24	Основные виды движений - лазание, равновесие. Игры	2	1. Разучить исходные по-ложения. 2. Разучить комплекс упражнений		
25	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		
26	Основные виды движений – метание, лазание. Игры	2	Создать представление о правильном выполнении упражнения. 2. Учить технике броска в корзину двумя руками от груди		
27	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
28	Основные виды движений - прыжки, метание. Игры.	2	. Создать представление о правильном выполнении прыжков через препятствия. 2. Научить упражнениям в медленном и быстром темпе		
29	Игры на свежем воздухе	2	Разучить технику пол-зания по гимнастической скамейке на животе, под-тягиваясь руками. Разучить технику про-ползания под шнур, планку, скамейку.		
30	Игры на свежем воздухе	2	Рассказать об основных правилах поведения на занятиях физической культурой в зале, на спортивной площадке, в парке.		
31	Игры на свежем воздухе	2	Общеразвивающие и игровые упражнения для комплексов утренней заряд-ки с предметами и без предметов		

32	Игры на свежем воздухе	2	Умение играть в подвижные игры, умения слушать и выполнять задания.		
33	Игры на свежем воздухе	2	Разучить технику ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Разучить технику проползания под шнур, планку, скамейку.		
	Итого:	66			