

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Долговская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
на заседании педсовета
школы
№ 149 от 31.08.2019

«Утверждаю»
Директор МКОУ
Долговская СОШ
/ Коняхина Т.Е./
приказ №109 от 01.09.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МКОУ БООШ. Программа рассчитана на детей 5,5-6,5 лет.

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.

Рабочая программа рассчитана на 33 занятия (1 занятие в неделю).

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.

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате занятий физической культурой обучающиеся должны:

Знать:

- правила поведения на занятиях,
- что такое строй,
- что такое колонна, шеренга,
- технику выполнения прыжка,
- что такое равновесие,
- технику метания мяча,
- спортивные упражнения, игры, физкультминутки..

Уметь:

- выполнять все виды ходьбы и бега, прыжков, метания, лазания,
- прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см, спрыгивать с высоты 40 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, прыгать через скакалку,
- перебрасывать набивные мячи,
- метать предметы на расстояние 5-12 м,
- выполнять физические упражнения четко, ритмично,
- сохранять правильную осанку,
- строиться и ходить парами,
- активно участвовать в спортивных играх.

Понимать:

- правила поведения на занятиях, правила игр, упражнений,
- при ходьбе друг за другом не обгонять, не отставать, не толкаться,
- бег «врассыпную»,
- в играх надо быть внимательным,
- равновесие держим с помощью рук,
- как строиться парами,
- что занятия спортом укрепляет здоровье.

Результат обучения структурирован по трем компонентам:

«знать-понимать», «уметь», «понимать». Эти компоненты представлены отдельно по каждому разделу.

Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

3. Основное содержание рабочей программы.

№	Наименование темы (раздела)	Содержание учебного материала	Перечень контрольных мероприятий	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Построение и перестроение	Самостоятельно быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; равняться	Игры, конкурсы	<i>Знать:</i> правила поведения на занятиях, что такое строй, что такое

		<p>в колонне, шеренге, в круге; перестраиваться из одной колонны в несколько; делать повороты (направо, налево); рассчитывать, размыкаться и смыкаться приставными шагами; выполнять повороты на углах во время движения; останавливаться по сигналу.</p>		<p>колонна, шеренга, <i>Уметь:</i> строиться в шеренгу, колонну, круг, ходить строем, останавливаться по сигналу. <i>Понимать:</i> правила поведения на занятиях, правила игр, упражнений, ходьбе друг за другом не обгонять, не отставать, не толкаться.</p>
2.	Ходьба	<p>Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, по кругу), ходить обычным гимнастическим шагом, приставным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами.</p>	игры	<p><i>Знать:</i> как строиться в шеренгу, в колонну, <i>Уметь:</i> ходить в колонне по одному, парами, по кругу, приставным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами <i>Понимать:</i> при ходьбе друг за другом не обгонять, не отставать, не толкаться</p>
3.	Бег	<p>Учатся бегать легко, стремительно; бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед сохраняя направление и равновесие;</p>	Эстафета, игры	<p><i>Знать:</i> технику бега, правильного дыхания. <i>Уметь:</i> бегать легко, правильно дышать, бегать, сгибая ноги в</p>

		<p>бегать со скакалкой , мячом, бегать из разных стартовых положений; сочетать бег с ходьбой, прыжками; бегать в спокойном темпе до 2-3 минут, бегать наперегонки, на скорость – 30 м.</p>		<p>коленях, спиной вперед сохраняя направление и равновесие; бегать со скакалкой , мячом, бегать из разных стартовых положений; сочетать бег с ходьбой, прыжками; бегать в спокойном темпе до 2-3 минут, бегать наперегонки, на скорость <i>Понимать:</i> бег полезен для здоровья</p>
4.	Прыжки	<p>Учатся подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, сериями по 30-40 прыжков, прыгать, продвигаясь вперед на 5-6м, перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, выпрыгивать вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет; прыгать в длину с места (100см), с разбега (180см), в высоту (50 см), прыгать через скакалку разными способами, через</p>	игры	<p><i>Знать:</i> технику прыжка в длину, в высоту, с высоты. <i>Уметь:</i> Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, сериями по 30-40 прыжков, прыгать, продвигаясь вперед на 5-6м, перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, выпрыгивать вверх из глубокого приседа; <i>Понимать:</i> важность</p>

		большой обруч.		толка и точность приземления
5.	Ползание, лазание	Учатся ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, проползать под гимнастической скамейкой, менять темп лазания, сохранять координацию движений	игры	<i>Знать:</i> технику лазания и ползания <i>Уметь:</i> ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, проползать под гимнастической скамейкой <i>Понимать:</i> важность сохранения координации движения
6.	Упражнения в равновесии	Учатся ходить по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на голове, спине, приседая; идти по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием через предмет (кубик); стоя на скамейке, подпрыгивать и приземляться на неё, прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах; стоять на носках стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза, то	Конкурс	<i>Знать:</i> упражнения на равновесие, технику их выполнения. <i>Уметь:</i> ходить по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на голове, спине, приседая; идти по гимнастической скамейке с остановкой по середине и перешагиванием через предмет (кубик); стоя

		же стоя на кубе.		на скамейке, подпрыгивать и приземляться на неё, прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах; стоят на носках стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. <i>Понимать:</i> важность умения держать равновесие.
7.	Бросание, ловля, метание	Дети учатся бросать мяч, ловить, метать его на расстояние.	игры	<i>Знать:</i> технику бросания и ловли мяча <i>Уметь:</i> бросать мяч, ловить, метать его на расстояние.
8.	Подвижные игры	Дети учатся понимать и запоминать правила игр, выполнять их. Знакомятся с играми с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка-бери ленту», «Совушка», «Кто скорее докатит мяч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Горелки»; игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»; игры с метанием и ловлей мяча: «Кого назвали, тот и ловит	Игры	<i>Знать:</i> подвижные игры, правила игр. <i>Уметь:</i> понимать и запоминать правила игр, выполнять их. <i>Понимать:</i> важность соблюдения правил в игре.

		<p>мяч», «Стоп», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; игры-эстафеты: «Кто быстрее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования»; дорожка препятствий: точно выполнять задания</p>		
--	--	---	--	--

4. Учебно-тематическое планирование.

№	Наименование темы (раздел)	Количество занятий	Изучение теории	Практические занятия	Время, отведенное на проведение контрольных мероприятий
1	Построение и перестроение	5	-	5	
2	Ходьба	5	-	5	
3	Прыжки	4	-	4	
4	Бег	3	-	3	
5	Бросание, ловля, метание	6	-	6	
6.	Ползание, лазание	2	-	2	
7	Упражнение на равновесие	1	-	1	
8	Подвижные игры, игры на внимание	7	-	7	
	ИТОГО:	33 ч.			

5. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы, раздела	Количество занятий	Тема занятия	Тип занятия	Виды и формы контроля	Дата прохождения материала	
						По плану	Фактич.
1.	Построение и перестроение	3	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	комбинированный	беседа		
			Построение по одному. Игра «Разойдись!»	Комбинированный	игровой		
			Построение в круг. Игра «Рыболов»	Комбинированный обучающий	игровой		
2.	Ходьба	2	Ходьба друг за другом. Игра «Солдаты»	обучающий	игровой		
			Ходьба на носках и пятках	обучающий	игровой		
3.	Построение и перестроение	1	Игровое упражнение «Слушай мою команду!»	комбинированный	игровой		
4.	Игры на внимание	1	Игра «Три стихии»	комбинированный	игровой		
5.	Упражнение на равновесие	1	Упражнение на гимнастической скамейке.	обучающий	игровой		
6.	Ходьба	2	Ходьба и бег между предметами. Ходьба змейкой	обучающий	игровой		

7.	Построение и перестроение	1	Повороты в сторону	обучающий	игровой		
8.	Прыжки	2	Прыжки с высоты	обучающий	игровой		
			прыжки на двух ногах с продвижением вперед	обучающий	игровой		
9.	Бросание, ловля, метание	3	Упр.с мячом. Игра «Попади в обруч»	обучающий	игровой		
10.	Ползание, лазание	2	Ползание по гимнастической скамейке	обучающий	игровой		
12	Ходьба	1	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	обучающий	игровой		
14.	Игры	3	Игра «На прогулку!»	обучающий	игровой		
			Игр. упражнение «Нарубим дров»	обучающий	игровой		
			Упражнение на внимание «Гномы и великаны», игра «Космонавты»	обучающий	игровой		
15.	Метание мяча	3	Метание набивного мяча	обучающий	игровой		
			Метание маленького мяча	обучающий	игровой		
16.	Бег	2	Бег «змейкой»	обучающий	игровой		
			Игры с бегом Игра «Салки с ленточками»	обучающий	игровой		
17.	Прыжки	2	Прыжок с высоты	обучающий	игровой		
			Прыжок в длину с	обучающий	игровой		

			разбега				
18.	Бег	1	Бег на 30 м на время	обучающий	игровой		
19	Игры	3	Хороводные игры.	обучающий	игровой		
			Игры на внимание	обучающий	игровой		
			Подвижные игры	обучающий	игровой		
	ИТОГО:	33ч.					

Используемая литература:

1.Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко
«Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет»,2008г

Материально-техническое обеспечение:

Футбольные. баскетбольные и волейбольный мячи, кегли, разметочный материал, гимнастические скамейки, маты, скакалки, обручи, конь, секундомер.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Коняхина Тамара Егоровна

Действителен с 27.03.2021 по 27.03.2022