

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации
Гурьевского муниципального округа
МБОУ СОШ "Школа будущего"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

Базовый уровень

для обучающихся 0 классов

п.Большое Исаково 2024

Целью физического воспитания является – всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической подготовки дошкольника.

Основные задачи:

- вызвать у обучающихся интерес к физическому воспитанию, позволив ощутить красоту и радость движений;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- формировать жизненно важные технические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить дошкольников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

- 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);
- плавать произвольно на расстоянии 15 м.;
- проявлять дисциплинированность, выдержку самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

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. Итог всей работы в условиях оптимального двигательного режима в виде игр-соревнований по видам движений.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1-2	Основы теоретических знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Строевые упражнения.
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 меча на точность Подвижные игры.
17-18	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 равновесии. 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. 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 бега 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.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Контрольно- измерительные материалы:

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину
5. Планка для измерения наклона вперед

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический
19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки