

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 102»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 102»
Протокол № 13 от «25» 08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №102»
_____ Т.К. Новоселова
Приказ № 162 от «28» 08.2023

Рабочая программа
курса «Физическая культура»
(предшкольная подготовка «Адаптация детей к школе»)
на 2023/2024 учебный год

Программа разработана на основе программы по подготовке к школе детей 5,8 – 7 лет «Преимственность» авторы Федосова Н.А., Коваленко Е.В. и т.д. и адаптирована к условиям ОУ

Составитель: Зверева Т.П.,
учитель начальных классов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Образовательный процесс постоянно усложняется и требует от детей большого умственного и нервно-психического напряжения. Многочисленными научными исследованиями доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определённым уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень освоения двигательных умений и навыков и развития физических качеств. Это даёт возможность выдерживать значительные нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Именно поэтому особое внимание уделяется организации курса «Физическая культура» и ведению оздоровительной работы с детьми — будущими первоклассниками.

Цель курса – развитие физической культуры личности, поэтапное овладение детьми жизненно важными двигательными умениями и навыками, достижение оптимального уровня функциональной и физической подготовленности, их оздоровление.

Задачи курса:

- ❖ формирование доступных представлений о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;
- ❖ совершенствование навыков базовых двигательных действий, формирование умений их вариативного использования в игровой и соревновательной деятельности, в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями;
- ❖ расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и упражнений и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- ❖ совершенствование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формированием правильной осанки;
- ❖ расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств 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.

Особенностями курса «Физическая культура» являются:

❖ направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от педагога осуществлять подбор и планирование учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, климатическими условиями;

❖ направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения детьми познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

❖ направленность на реализацию принципов межпредметных связей, формирующих целостное мировоззрение обучающихся;

❖ направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздниках.

Ценностные ориентиры.

Для детей 5,8 -7 лет высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребёнка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей организма детей.

Курс «Физическая культура» призван постепенно формировать у обучающихся интерес к пониманию своего организма, познанию его возможностей, а также бережном отношении к своему здоровью.

Место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 7 месяцев, 14 часов в каждой группе, академический час для детей 5,8 – 7 лет – 25 минут.

Общая характеристика курса.

Особенностями курса «Физическая культура» являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от педагога осуществлять подбор и планирование учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион), климатическими условиями;

- направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения детьми познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- направленность на реализацию принципов межпредметных связей, формирующих целостное мировоззрение старших детей;

- направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующего активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно–оздоровительных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздников.

Содержание курса

Настоящий курс представляет собой структурно – функциональную модель поэтапного обучения играм с элементами спорта, обуславливающую оптимизацию педагогического процесса, и включает в себя два основных раздела: «Основы знаний о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью». Каждый из этих разделов по своему содержанию и направленности отражает преемственность в освоении учебного материала.

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

Основы знаний о физической культуре. Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. Основные

правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Подвижные игры и игровые упражнения.

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Змейка».
- Организующие команды и приёмы. «Становись – разойдись!».
- Гимнастические упражнения. Перешагивание через предметы «Переступи – не урони».
- Танцевальные упражнения. Шаги и хлопки в различном ритме.

Общеразвивающие физические упражнения.

- Исходные положения. Стойка скрестно – правая нога перед левой.
- Имитационные упражнения. «Маятник».

Оздоровительные упражнения.

- Формирование осанки. Ходьба на носках.
- Формирование свода стопы. Ходьба на носках, на пятках – «Танец на канате».
- Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильного дыхания – «Праздничные свечи», «Надуй шарик», «Мыльный пузырь».
- Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения. «Восьмёрка».
- Психофизические упражнения. Упражнения на внимание. «Запрещённое движение».
- На материале легкой атлетики. Прыжки на одной ноге. «С кочки на кочку». Броски большого мяча вверх. «Быстро за мячом».
- На материале спортивных игр. Футбол. «Кто быстрее».

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры и игровые упражнения. Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Змейка»	1ч
2	Подвижные игры и игровые упражнения. Организующие команды и приёмы. «Становись – разойдись!»	1ч
3	Подвижные игры и игровые упражнения. Гимнастические упражнения. Перешагивание через предметы «Переступи – не урони»	1ч
4	Подвижные игры и игровые упражнения. Танцевальные упражнения. Шаги и хлопки в различном ритме	1ч
5	Общеразвивающие физические упражнения. Исходные положения. Стойка скрестно – правая нога перед левой	1ч
6	Общеразвивающие физические упражнения. Имитационные упражнения. «Маятник»	1ч
7	Оздоровительные упражнения. Формирование осанки. Ходьба на носках	1ч
8	Оздоровительные упражнения. Формирование свода стопы. Ходьба на носках, на пятках – «Танец на канате»	1ч
9	Оздоровительные упражнения. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений для формирования правильного дыхания – «Праздничные свечи», «Надуй шарик», «Мыльный пузырь»	1ч
10	Оздоровительные упражнения. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения. «Восьмёрка»	1ч
11	Оздоровительные упражнения. Психофизические упражнения. Упражнения на внимание. «Запрещённое движение»	1ч
12	Оздоровительные упражнения. Прыжки на одной ноге. «С кочки на кочку»	1ч
13	Оздоровительные упражнения. Броски большого мяча вверх. «Быстро за мячом»	1ч
14	Оздоровительные упражнения. Футбол. «Кто быстрее»	1ч
	Итого	14ч

Литература:

Н.А Федосова. Программа «Преестественность. Программа по подготовке к школе детей 5 – 7 лет» - М. «Просвещение», 2017г.