

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент общего образования Томской области
Администрация Молчановского района Томской области
МАОУ «Молчановская СОШ № 1»

ПРИНЯТО

решением методического объединения учителей
физической культуры, ОБЗР и труда
Протокол от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Л.А. Тимохина

31.08.2024г

Рабочая программа
«Физическая культура» для подготовительной группы
на 2024 – 2025 учебный год
3 часа в неделю
99 часов в год

Молчаново, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе федеральной основной образовательной программы МАОУ «Молчановская СОШ № 1» и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (по 3 занятия в неделю продолжительностью 30 минут). Разработана для ГДО МАОУ «Молчановской СОШ №1».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания дошкольников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической

подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью дошкольного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений дошкольников, их интересами и склонностями. Воспитатель обязан предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в предшколе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма □ одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты реализации Федеральной программы:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам,

показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем учебных занятий программы	Количество часов			Деятельность учителя с учётом программы воспитания
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
1	Вводный инструктаж. Урок подвижных игр.	1		1	<p>-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни;</p> <p>- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p>
2	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм. Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	
3	Урок подвижных игр.	1		1	
4	Урок подвижных игр	1		1	
5	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки.	1		1	
6	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1		1	
7	Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.	1		1	
8	Перебрасывание мяча через шнур друг другу	1		1	
9	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	1		1	
10	Строевые упражнения.	1		1	
11	Строевые упражнения.				
12	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки.	1		1	
13	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Строевые упражнения	1		1	
14	Сочетание различных видов ходьбы.	1		1	
15	Развитие скоростных качеств.	1		1	

16	Бег в чередование с ходьбой.	1		1	<p>- воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>- воспитание культуры общения на уроке.</p> <p>- формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>- реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
17	Прыжки из обруча в обруч	1		1	
	Прыжки из обруча в обруч	1		1	
18	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	1		1	
19	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	1		1	
20	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед	1		1	
21	Ведение мяча по прямой	1		1	
22	Урок – игра. Бег в чередование с ходьбой				
23	Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1		1	
24	Урок – игра. Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1		1	
25	Обучение технике бега из различных исходных положений	1		1	
26	Бег из различных исходных положений.	1		1	
27	Обучение прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением.	1		1	
28	Прыжки на обеих ногах с мягким приземлением	1		1	
29	Прыжки через короткую скакалку	1		1	
30	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1		1	
31	Урок подвижных игр.	1		1	
32	Прыжки на двух ногах между предметами				
33	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1		1	
34	Урок подвижных игр	1		1	
35	Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте	1		1	
36	Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте.	1		1	

37	Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1	
38	Челночный бег	1		1	
39	Прыжки через скакалку.	1		1	
40	Урок – игра. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку	1		1	
41	Метания малого мяча с места.	1		1	
42	Метания малого мяча с места	1		1	
43	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	
44	Подвижные игры	1		1	
45	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	1		1	
46	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	1		1	
47	Бросок и ловля мяча в парах в движении.	1		1	
48	Бросок и ловля мяча в парах в движении.	1		1	
49	Бросок и ловля мяча в парах в движении.				
50	Бросок и ловля мяча в парах в движении.	1		1	
51	Бросок и ловля мяча в парах в движении.	1		1	
52	Бросок и ловля мяча в парах в движении.	1		1	
53	Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	1		1	
54	Ходьба и бег врассыпную.	1		1	
55	Ходьба в колонне по одному	1		1	
56	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	1		1	
57	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	1		1	
58	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную.	1		1	

	«Слушай сигнал».				
59	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	1		1	
60	Общеразвивающие упражнения с обручем	1		1	
61	Общеразвивающие упражнения с обручем				
62	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1		1	
63	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1		1	
64	Перебрасывание мяча через шнур друг другу	1		1	
65	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	1		1	
66	Строевые упражнения.	1		1	
67	Строевые упражнения.	1		1	
68	Бег с сохранением правильной осанки.	1		1	
69	Бег с сохранением правильной осанки.	1		1	
70	Сочетание различных видов ходьбы.				
71	Развитие скоростных качеств.	1		1	
72	Бег в чередование с ходьбой.	1		1	
73	Прыжки из обруча в обруч	1		1	
74	Прыжки из обруча в обруч	1		1	
75	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	1		1	
76	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	1		1	
77	Бег из различных исходных положений.	1		1	
78	Прыжки на обеих ногах с мягким приземлением.	1		1	
79	Прыжки на обеих ногах с мягким приземлением				
80	Прыжки через короткую скакалку	1		1	
81	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1		1	

82	Урок подвижных игр.	1		1	
83	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1		1	
84	Урок подвижных игр	1		1	
85	Прыжки через короткую скакалку на месте	1		1	
86	Урок – игра. Прыжки через короткую скакалку на месте.	1		1	
87	Развитие скоростно – силовых качеств.	1		1	
88	Челночный бег				
89	Челночный бег	1		1	
90	Метания малого мяча с места	1		1	
91	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	
92	Подвижные игры	1		1	
93	Игра «Мы - веселые ребята»	1		1	
94	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1		1	
95	Ловля мяча в парах и в движении	1		1	
96	Ловля мяча в парах и в движении	1		1	
97	Ловля мяча в парах и в движении	1		1	
98	Подвижные игры	1		1	
99	Подвижные игры	1		1	
	Итого	99			