

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Здоровье и физическая культура»
для подготовительного курса
на 2024/2025 учебный год

Составители: О.В.Полякова., учитель
начальных классов
высшей квалификационной категории,
О.В.Доблер, учитель
начальных классов
первой квалификационной категории

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Здоровье и физическая культура» составлена на основе программы Н. А. Федосовой «Преемственность. Программа по подготовке к школе детей 5-7 лет», авторской программы В.Г. Большенкова, В.К. Большевича «Здоровье и физическая культура», рекомендованной Министерством образования РФ, Положения о рабочей программе учебного предмета, курса; учебного плана дополнительной общеразвивающей программы «Скоро в школу».

Главный принцип при реализации этого раздела – адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию здоровья ребенка. Свобода выбора формы физической активности в соответствии с его личными склонностями и способностями. Раздел направлен на соматическое развитие ребенка и охрану его здоровья.

Программа рассчитана на 8 часов.

II. Планируемые образовательные результаты

Личностные:

- умение соотносить поступки, события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения.

Метапредметные:

- осуществление действия по образцу и заданному правилу;
- сохранение заданной цели;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
- осуществлять контроль своей деятельности по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- знаково-символическое моделирование и преобразование объектов;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- анализ объектов; сравнение и сопоставление;
- выделение общего и различного; осуществление классификации;
- овладение определёнными вербальными и невербальными средствами общения;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- ориентация на партнёра по общению;
- умение слушать собеседника;
- задавать вопросы.

III. Содержание учебного предмета

Целью данного раздела программы является поэтапное достижение физического совершенствования детей, свойственного каждому возрастному периоду, их оздоровление. В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности. 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 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 адаптивных его 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.

Подвижные игры, соревнования с элементами спортивных игр. Гимнастика. Лазание и перелазание. Игра «С мячом под дугой», «Переползи – не урони». Легкая атлетика. Ходьба, бег. Игры «Кто соберется скорее», «Лягушки и цапля». Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет кегли?». Ходьба и бег с препятствиями.

IV. Тематическое планирование учебного предмета

| № п/п | Тематика занятий | Кол - во часов |
|-------|--|----------------|
| | «Здоровье и физическая культура» (8 часов) | |
| 1. | Гимнастика. Лазание и перелазание. Игра «С мячом под дугой», «Переползи – не урони». | 1 |
| 2. | Легкая атлетика. Ходьба, бег. Игры «Кто соберется скорее», «Лягушки и цапля». | 2 |
| 3. | Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет кегли?». Ходьба и бег с препятствиями. | 2 |
| 4. | Игры со скакалками. | 1 |
| 5. | Спортивные игры | 2 |

