

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 268 от 31.08.2018 г..



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для группы кратковременного пребывания
на 2018-2019 учебный год

Ф.И.О. разработчика: Мельникова Марина Николаевна.
Должность: учитель начальных классов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 «врасыпную»,
- 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.

Содержание учебного предмета, курса

Рабочая программа рассчитана на 99 занятий (3 занятия в неделю).

№	Наименование темы (раздела)	Содержание учебного материала
1	Построение и перестроение	Самостоятельно быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; равняться в колонне, шеренге, в круге; перестраиваться из одной колонны в несколько; делать повороты (направо, налево); рассчитываться, размыкаться и смыкаться приставными шагами; выполнять повороты на углах во время движения; останавливаться по сигналу.
2.	Ходьба	Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, по кругу), ходить обычным гимнастическим шагом, приставным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами.
3.	Бег	Учатся бегать легко, стремительно; бегать сильно сгибая ноги в 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 – 30 м.
4.	Прыжки	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 большой обруч.
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.
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 стоя на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.
7.	Бросание, ловля, метание	Дети учатся 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 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.

Тематическое планирование

№	Тема занятия.	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип занятия.
1	Ходьба и бег.	1	Инструктаж по ТБ. Построение по одному. Игра «Разойдись!» Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Вводный
2	Ходьба и бег.	1	Шеренга. Колонна. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра, игр. упр. «Лошадки». Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала
3	Подвижные игры.	1	Построение в круг. Игра «Рыболов» Ознакомление детей с содержанием и организацией подвижных игр. Разучивание игр «Жмурки» и «Ловишки».	Подвижные игры.
4	Организационные приёмы и навыки прыжков.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала
5	Организационные приёмы и навыки прыжков.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала
6	Подвижные игры.	1	Ознакомление детей с содержанием и организацией подвижных игр. Разучивание игр «Жмурки» и «Ловишки». Игра «Совушка».	Подвижные игры.
7	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Изучение нового материала
8	Строевые упражнения	1	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> . Подвижная игра «Пятнашки».	Изучение нового материала
9	Подвижные игры.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Подвижные игры.

10	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	Комплексный
11	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. .	Комплексный
12	Подвижные игры.	1	Подвижная игра «Пятнашки», «Жмурки», «Совушка». ОРУ. Развитие выносливости.	Игровой.
13	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Три стихии». Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> .	Комплексный
14	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. .	Комплексный
15	Подвижные игры.	1	Подвижная игра «Пятнашки», «Жмурки», «Совушка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Игровой.
16	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Ходьба и бег между предметами. Ходьба змейкой Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Комплексный
17	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Комплексный
18	Подвижные игры.	1	Подвижная игра «Пятнашки», «Жмурки», «Совушка». ОРУ. Развитие выносливости.	Игровой.
19	Бросок мяча снизу.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала
20	Бросок мяча снизу.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
21	Ловля мяча на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
22	Передача мяча.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Комплексный

23	Перекаты в группировке.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала
24	Ходьба и бег.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Ходьба и бег с остановкой по сигналу Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. .	Комплексный
25	Эстафеты.	1	Эстафеты без предметов.	Игровой.
26	Перекаты в группировке.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Комплексный
27	Перекаты в группировке.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Комплексный
28	Эстафеты.	1	Эстафеты с мячами.	Игровой
29	Перекаты в группировке.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Комплексный
30	Перекаты в группировке.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Комплексный
31	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала
32	Перекаты в группировке	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Комплексный
33	Эстафеты.	1	Эстафеты с мячами.	Игровой

34	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
35	Упражнения с предметами.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.	Совершенствование ЗУН
36	Подвижные игры.	1	Подвижные игры. «Совушка», «Попрыгунчики» и «Воробьишки», «Заяц без логова».	
37	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Игровой.
38	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Изучение нового материала
39	Подвижные игры.	1	Подвижные игры. «Совушка», «Попрыгунчики» и «Воробьишки», «Заяц без логова».	Комплексный
40	Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Игровой.
41	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Комплексный
42	Подвижные игры.	1	Подвижные игры. «Совушка», «Попрыгунчики» и «Воробьишки», «Заяц без логова».	Комплексный
43	Упражнения с предметами	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игровой.

44	Эстафеты	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала
46	Упражнения с предметами	1	Упражнения со скакалкой.	Совершенствование ЗУН
47	Упражнения с предметами	1	Упражнения с мячом.	Комплексный
48-50	Упражнения с предметами	1	Упражнения с мячом.	Комплексный
51-52	Упражнения с предметами	1	Упражнения со скакалкой.	Комплексный
53-54	Подвижные игры.	2	Эстафеты.	Комплексный
55	Подвижные игры.	1	Эстафеты.	Комплексный
56-57	Подвижные игры.	2	Эстафеты.	Игровой
58-59	Подвижные игры.	1	Эстафеты.	Игровой
60	Эстафеты	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игровой
61	Подвижные игры.	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН
62	Эстафеты	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН
63	Спортивные соревнования.	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный
64	Подвижные игры.	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН
65	Подвижные игры.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН

66	Упражнения с обручем.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный
67	Упражнения с палкой,	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН
68	Упражнения с предметами	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
69	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала
70	Ходьба и бег.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
71	Подвижные игры.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
72	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Комплексный
73	Ходьба и бег.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
74	Эстафеты	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
75	Эстафеты	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
76	Эстафеты	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Комплексный
77	Эстафеты.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН

78	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
79	Передача мяча.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
80	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Комплексный
81	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
82	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
83	Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
84	Ходьба и бег.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Комплексный
85	Ходьба и бег.	1	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Комплексный
86	Ходьба и бег.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Игровой
87	Прыжки в длину.	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Комплексный
88	Прыжки в длину.	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Комплексный
89	Метание малого мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный

90	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. . Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексны й
91	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексны й
92	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексны й
93	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексн ый
94	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексн ый
95	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексн ый
96- 97	Подвижные игры.	2	Уроки закрепления и обобщения изученного материала.	Игровой.
98- 99	Подвижные игры.	2	Уроки закрепления и обобщения изученного материала.	Игровой.

