

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2019.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Калининская СОШ»  
Ольга Соколовна Е.Г. Боршевская  
Приказ № 116 от 29.08.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для группы кратковременного пребывания  
на 2019-2020 учебный год

Ф.И.О. разработчика: Резниченко Н.В.  
Должность: учитель начальных классов

## Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате занятий физической культурой у обучающихся:  
Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.  
В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.  
Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.  
При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.  
Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.  
Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).  
Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).  
Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).  
Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.  
Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.  
Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.  
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.  
Следит за правильной осанкой.  
Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).  
Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.  
Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.  
Всегда следит за правильной осанкой  
Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.  
Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## Содержание учебного предмета

№	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); рассчитывать, 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, стоять 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

		<p>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.</p>
--	--	--

## Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия.	Кол-во часов
1	Ходьба и бег.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Подвижные игры.	1
4	Организационные приёмы и навыки прыжков.	1
5	Организационные приёмы и навыки прыжков.	1
6	Подвижные игры.	1
7	Метание малого мяча.	1
8	Строевые упражнения	1
9	Подвижные игры.	1
10	Ходьба и бег.	1
11	Ходьба и бег.	1
12	Подвижные игры.	1
13	Ходьба и бег.	1
14	Ходьба и бег.	1
15	Подвижные игры.	1
16	Ходьба и бег.	1
17	Ходьба и бег.	1
18	Подвижные игры.	1
19	Бросок мяча снизу.	1
20	Бросок мяча снизу.	1
21	Ловля мяча на месте.	1
22	Передача мяча.	1
23	Перекаты в группировке.	1
24	Ходьба и бег.	1
25	Эстафеты.	1
26	Перекаты в группировке.	1
27	Перекаты в группировке.	1
28	Эстафеты.	1

29	Перекаты в группировке.	1
30	Перекаты в группировке.	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
32	Перекаты в группировке	1
33	Эстафеты.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения с предметами.	1
36	Подвижные игры.	1
37	Лазание по гимнастической стенке .	1
38	Лазание по гимнастической стенке .	1
39	Подвижные игры.	1
40	Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Упражнения с предметами.	1
44	Эстафеты	1
46	Упражнения с предметами.	1
47	Упражнения с предметами.	1
48-50	Упражнения с предметами.	1
51-52	Упражнения с предметами.	1
53-55	Подвижные игры.	1
56-59	Подвижные игры.	1
60	Эстафеты	1
61	Подвижные игры.	1
62	Эстафеты	1
63	Спортивные соревнования.	1
64	Подвижные игры.	1
65	Подвижные игры.	1
66	Упражнения с обручем.	1
67	Упражнения с палкой,	1
68	Упражнения с предметами.	1
69	Эстафеты с мячами.	1

70	Ходьба и бег.	1
71	Подвижные игры.	1
72	Эстафеты с мячами.	1
73	Ходьба и бег.	1
74	Эстафеты	1
75	Эстафеты	1
76	Эстафеты	1
77	Эстафеты.	1
78	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
79	Передача мяча.	1
80	Эстафеты с мячами.	1
81	Эстафеты с мячами.	1
82	Эстафеты с мячами.	1
83	Эстафеты с мячами.	1
84	Ходьба и бег.	1
85	Ходьба и бег.	1
86	Ходьба и бег.	1
87	Прыжки в длину.	1
88	Прыжки в длину.	1
89	Метание малого мяча в цель	1
90	Метание малого мяча	1
91	Метание малого мяча	1
92	Метание малого мяча	1
93	Метание малого мяча	1
94	Метание малого мяча	1
95	Метание малого мяча	1
96-97	Подвижные игры.	2
98-99	Подвижные игры.	2

