

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа пос. Борское
муниципального образования «Гвардейский городской округ»

Рассмотрено на заседании
МО наз. Колесов

Протокол № 5
от 14 июня 2016 г

Руководитель МО Колесов А.В.

Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5
от 24 июня 2016 г

Председатель МС Бондарева Н.П.

Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 68
от 27 июня 2016 г

Директор школы Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа
образовательная область
«Физическое развитие»
в группе кратковременного пребывания
1 и 2 год обучения
на 2016-2017 учебный год

Пос. Борское
2016 год

1. Планируемые результаты образовательной деятельности.

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия: развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях;

- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сопереживания;
- формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение контролировать свои движения и управлять ими;
- умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- способность адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- умение видеть ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение рассказывать правила проведения подвижных игр;
- умение показывать технику выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений;
- умение рассказать о личной гигиене человека;
- умение самостоятельно выполнять упражнения с различными предметами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формирование навыков работать в группе, устанавливать дружеские отношения;
- умение договариваться, учитывая интересы и чувства других, адекватно проявлять чувства, в том числе чувство веры в себя;
- стараться адекватно разрешать возникающие конфликты;
- умение слушать и слышать друг друга;
- формирование навыков сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.

Предметные.

Упражнения в ходьбе и беге:

- ходить и бегать в колонне по одному,
- ходить и бегать по кругу, взявшись за руки;
- ходить по кругу, выполняя упражнения;
- ходить и бегать, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;
- ходить и бегать между предметами, не задевая их;
- перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое, по трое;

- соблюдать дистанцию во время ходьбы, бега;
- бегать врассыпную, разбегаться и собираться по сигналу педагога;
- строиться в одну шеренгу, колонну;
- ходить и бегать с высоким подниманием колен;
- выполнять бег на скорость, челночный бег;
- ходить и бегать по наклонной доске;
- выполнять непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках:

- выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- энергично отталкиваться от пола во время прыжков в высоту, в длину, через короткую скакалку;
- легко спрыгивать со скамейки, ровно держать спину;
- соблюдать правила во время прыжков в обруч и обратно;
- прыгать через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед;
- прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 5 м);
- прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (3-4 м);

Упражнения в метании:

- попадать мячом в вертикальную и горизонтальную цель, энергично замахиваясь;
- бросать мяч на дальность, правильно выполняя замах от плеча;
- бросать и ловить мяч двумя руками;
- перебрасывать мяч друг другу снизу, рассчитывая силу броска;
- выполнять упражнения с мячами;
- бросать мяч в кольцо двумя руками;
- отбивать мяч от пола правой и левой рукой;

Упражнения в равновесии:

- сохранять равновесие во время выполнения общеразвивающих упражнений;
- сохранять равновесие при перешагивании через предметы;
- сохранять равновесие во время ходьбы с мешочком на голове;
- сохранять равновесие во время выполнения движений в медленном и среднем темпе;

Упражнения в лазанье:

- подлезать под шнуром прямо, правым и левым боком, правильно группируясь;
- пролезать в обруч, не касаясь руками пола;
- лазать по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа;
- перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- ползать по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»;
- переползать через гимнастическую скамейку;
- ползать на четвереньках между предметами;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках.

2. Содержание образовательной деятельности.

Основными методами приобщения детей к физической культуре являются:

- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения спортивного упражнения;
- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;
- объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности в подгруппы;
- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру основного движения, спортивного упражнения;
- использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей;
- беседы, чтение художественной литературы, рассматривание картин, просмотр видеofilмов о различных видах спорта;
- стимулирование интереса ребенка к физической культуре;
- подвижные игры, стимулирующие проявления детского творчества.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе:

- ходить в разных построениях, ходить, выполняя различные движения руками;
- ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом;
- ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставным шагом.

Упражнения в беге:

- бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед;
- бегать через препятствия;
- бегать со скакалкой, с мячом, по доске;
- бегать из разных стартовых положений;
- сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.;
- бегать в спокойном темпе;
- выполнять челночный бег, бегать наперегонки, на скорость.

Упражнения в прыжках:

- подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево;
- прыгать, продвигаясь вперед;
- перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом;
- перепрыгивать через 6-8 набивных мячей;
- перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте, с продвижением вперед;
- прыгать в длину с места, с разбега, в высоту;
- прыгать через скакалку разными способами;
- прыгать через большой обруч.

Упражнения в бросании, в ползании и лазании:

- ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе и на спине;
- переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Упражнения в равновесии:

- пройти по гимнастической скамейке боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине;
- идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руке;
- присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше;
- стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее;
- стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- кружиться с закрытыми глазами, останавливаться и сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн;
- перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу;
- делать повороты направо и налево;
- рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две;
- останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища.

Подвижные игры:

- игры с бегом, игры с прыжками;
- игры с метанием и ловлей;
- игры с подлезанием и лазанием;
- игры-эстафеты, дорожка препятствий.

3. Тематическое планирование.

№ п\п	Название темы	Кол – во часов
1.	Диагностика	1
2.	Игровой	30
3.	Изучение нового материала	15
4.	Комбинированный	18
5.	Совершенствование материала	32
6.	Учетный	4
7.	Спортивные праздники	2
	Итого:	102