

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Лепехинка
Краснокутского района Саратовской области

«Рассмотрено на МО»

Руководитель МО

_____ Айтуганова Л.А.

Протокол № _____ от
«__» _____ 2013г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МОУ СОШ с.Лепехинка

_____ Н.Х.Нурғалиева

«__» _____ 2013г.

«Утверждено»

Директор
МОУ СОШ с.Лепехинка

_____ Зайниева Е.С.

Приказ № _____ от
«__» _____ 2013г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

составлена, на основе авторской программы: Т.В. Петрова; Ю.А.Копылова;

«Начальная школа 21 века»

При **3 часах в неделю 102 часа в год.**

Учебник «Физическая культура 1-2 классы»

Москва «Вентана-Граф 2012г»

Гусмановой Гульнары Зулкажевны

учителя физической культуры

Учебно-тематическое планирование по физической культуре-1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения		примечание
							по плану	по факту	
				1 четверть					
Знания о физической культуре		4 часа							
1	Понятие о физической культуре	1	Изучение нового	Значения понятия «Физическая культура»	Текущий	Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека			
2	Зарождение и развитие физической культуры	1	Изучение нового	Понимать информацию из истории физической культуры.	Текущий	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Уметь связывать физкультуру с трудовой и военной деятельностью.			
3	Связь ФК с трудовой и военной деятельностью	1	Изучение нового	Связь физической подготовки сохотой в культуре народов Крайнего севера	Текущий	Раскрывать связь ФК с трудовой и военной деятельностью			
4	Внешнее строение тела человека	1		Части тела человека		Называть части тела человека			
Организация здорового образа жизни -3ч									
5	правильный режим дня	1	Комбинир.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Отбирать комплексы упражнений для утренней зарядки	Текущий	Уметь составлять режим дня, выполнять закаливающие процедуры, выполнять комплекс утренней			

						зарядки.			
6	здоровое питание	1	Комбинир.	Полезные продукты	Текущий	Полезные для здорового человека продукты питания			
7	правила личной гигиены	1	Комбинир.	Правила выполнения закаливающих процедур	Текущий	Знать правила выполнения закаливающих процедур.			
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью-2ч									
8-9	Простейшие навыки контроля самочувствия	2	Комбинир.	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Текущий	Определять собственное недомогание			
Физкультурно-оздоровительная деятельность-3ч									
10	ФУ для утренней гигиенической гимнастики	1	Изучение нового	Движение руками вперед и вверх. сторону, вращение руками. приседание ит.п.	Фронтальный	Выполнять комплексы упражнения			
11-	ФУ для физкультминуток	1	Комбинир.	Движение руками вперед и вверх. сторону, вращение руками. приседание и ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	Текущий	Выполнять комплексы упражнений			
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	Комбинир.	Правила чтения (освещение. расположение книги при чтении)	Текущий	Знать и выполнять основные правила чтения			
Спортивно-оздоровительная деятельность-54ч									
Легкая атлетика 12 ч									
13-14	Построение в шеренгу. Техника прыжка с места	2	Изучение нового	Повороты на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Совушка»	Текущий	Знать комплекс ОРУ с мячом. Уметь выполнять подтягивания и наклоны вперед			
15-16	Повороты переступанием. Подтягивание,	2	Комбинир.	Повторение изученных упр. Преодоление полосы	Фронтальный	Уметь преодолевать полосу из 5 препятст			

	наклоны вперед сидя			препятствий. Игра «Удочка»		вий. Знать правила игры			
17-18	Преодоление полосы из 5 препятствий	2	Комбинир.	Техника челн. бега. Много скоки с обеих ног с места	Текущий	Уметь выполнять челночный бег и многоскоки			
19-20	Челночный бег. Многоскоки	2	Контрольный	Разуч-е игры «Воробьи и вороны», контроль техники выполнения полосы препятствий	Тест. Индивидуальный	Уметь выполнять упр-я по преодолению полосы из 5 препятствий			
21-22	Преодоление полосы препятствий	2	Контрольный	Разучивание комплекса ОРУ, проверка знаний и умений	Тест. Индивидуальный	Уметь подтягиваться и выполнять наклоны вперед сидя, выполнять прыжок в дл.			
23-24	Тестирование: подтяги - вание (наклоны вперед) и прыжок в длину с места	2	Контрольный	ОРУ с мячом и скакалкой, проверка знаний и умений	Тест. Индивидуальный	Уметь выполнять челночный бег и подъемы тул.			
<u>Гимнастика (12 часов)</u>									
25-26	Перестроения в колонну по два. Прыжки в длину	2	Комбинир.	Прыжки через скакалку, перекаты назад в группировке, эстафета	Текущий	Уметь выполнять прыжки через скакалку, перекаты назад			
27-28	Прыжки через скакалку. Эстафета с мячами	2	Изучение нового	Техника безопасности. Строевые кпражнения. Упражнения на равновесие	Текущий	Уметь перестраиваться в колонну по три, держать равновесие при ходьбе			
29-30	Перестроения в колонну по три. Ходьба по гимнастической скамейке	2	Комбинир.	Техника кувырка вперед, прыжки через скакалку	Текущий	Уметь выполнять кувырок вперед в группировке			
31-32	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	2	Изучение нового	Повторить комплекс ОРУ с палками. Упражнения в преодолении полосы препятствий. Эстафета.	Текущий	Уметь преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики и равновесия			
35-36	Проверка навыков лазания по канату и по преодолению полосы	2	Контрольный	Тестирование. ОРУ. Игра эстафета с бегом. Игры по выбору.	Тест. Индивидуальный	Уметь выполнять тестовые упражнения, знать нормативы			

	препятствий								
<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-19ч</u>									
37-	Вводный инструктаж. Одежда для занятий лыжной подготовки	1	Комбинир.	Подбирать одежду для занятий	Текущий	Знать ТБ при лыжной подготовки			
38-39	«Ступающий шаг», боковые шаги на лыжах без палок	2		Повороты на месте, передвижение скользя щим шагом, эстафета		Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скольльзящим шагом			
40	Способы переноски лыж	1		Основные приёмы переноски лыж					
41-42	Повороты на месте переступанием. Скольльзящий шаг	2	Комбинир.	Подъем и спуск с невысокого склона. Ходьба на дистанцию с палками	Текущий	Уметь подниматься ступающим шагом и спускаться в низкой стойке, отталкиваться палками			
43-44- 45	Подъем и спуск в низкой стойке. Работа рук с палками	3	Комбинир.	Ходьба скольльзящим шагом. Спуск и подъем. Проверка выполнения поворота	Текущий, индивиду альный	Уметь выполнять спуск и подъем «елочкой», поворот на месте переступанием			
46-47- 48	Спуск и подъем	3	Комбинир.	Выполнение упражнений. Эстафеты. Прохождение дистанции	Текущий	Уметь выполнять спуск и подъем, проходить дистанцию скольльзящим шагом			
49-50- 51	Спуск и подъем «елочкой» Эстафета.	3	Урок общематодо логической напрвленност и	Повторение		Уметь выполнять спуск и подъем			
52-53- 54	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием	3		Построение и передвижение на лыжах.		Уметь передвигаться на лыжах разными способами			
55	Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	Урок развиваю щего	без учета времени		. пройти дистанцию 1000м			

			контроля							
<u>Подвижные игры 11ч</u>										
56	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в футбол.	Текущий	Уметь технически правильно выполнять игровые действия. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Уметь управлять эмоциями во время игры, сохранять сдержанность, рассудительность.				
57	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в волейбол.	Текущий					
58	Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий					
59	Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий					
60-61	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	2	Комбинир.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Текущий					
62-63	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «Заяц без логова».	2	Комбинир.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде.	Текущий					
64-65	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «У медведя во бору».	1	Комбинир.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде.	Текущий					
66	Футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Игра «Выбивной».	1	Комбинир.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде.	Текущий					
<u>Спортивно-оздоровительная деятельность-33ч</u>										
<u>Лёгкая атлетика 11ч</u>										
67-68	Техника высокого старта	2	Комбинир.	Отработка техники	Текущий	Уметь выполнять				

	челночный бег, прыжки в длину			старта, метания мяча. Медленный бег, прыжки в длину, эстафеты		высокий старт, метание мяча, прыжок в длину			
69-70	Бег на выносливость. Прыжок в длину с короткого разбега	2	Комбинир.	Бег во встречной эстафете. Тестирование по бегу. Беседа	Текущий, индивидуальный	Знать нормативы, правила техники безопасности			
71-72	Бег на 30 и 500 м. Беседа о двигательном режиме летом	2	Комбинир.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	Текущий	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с использованием скакалки.			
73-74	Бег на выносливость. Прыжок в длину с короткого разбега	2	Комбинир.	Бег во встречной эстафете. Тестирование по бегу. Беседа	Текущий, индивидуальный	Знать нормативы, правила техники безопасности			
75-76	Построение в шеренгу. Техника прыжка с места	2	Изучение нового	Повороты на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Игра «Совушка»	Текущий	Знать комплекс ОРУ с мячом. Уметь выполнять подтягивания и наклоны вперед			
77	Подтягивание, наклоны вперед сидя	1	Комбинир.	Повторение изученных упр. Преодоление полосы препятствий. Игра «Удочка»	Фронтальный	Уметь преодолевать полосу из 5 препятствий. Знать правила игры			
Гимнастика (11 часов)									
78-79	Перестроения в колонну по два. Прыжки в длину	2	Комбинир.	Прыжки через скакалку, перекаты назад в группировке, эстафета	Текущий	Уметь выполнять прыжки через скакалку, перекаты назад			
80-81	Прыжки через скакалку. Эстафета с мячами	2	Изучение нового	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие	Текущий	Уметь перестраиваться в колонну по три, держать равновесие при ходьбе			
82-83	Перестроения в колонну по три. Ходьба по гимнастической скамейке	2	Комбинир.	Техника кувырка вперед, прыжки через скакалку	Текущий	Уметь выполнять кувырок вперед в группировке			

84-85	Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	2	Изучение нового	Повторить комплекс ОРУ с палками. Упражнения в преодолении полосы препятствий. Эстафета.	Текущий	Уметь преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики и равновесия			
86-87	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и равновесия	2	Комбинир.	Перекаты на спину из положения лежа на животе. Произв. лазание по канату.	Текущий	Знать технику лазания по канату, уметь выполнять акробатич. соединение			
88	Лазание по канату. Учет по акробатическому соединению	1	Контрольный	Проверка навыков лазания по канату. Учет по технике преодоления полосы преп.	Тест. Индивиду альный	Уметь лазать по канату, преодолевать полосу из 5 препятствий			

Подвижные игры 11ч.

89-90	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в футбол.	Текущий	Уметь технически правильно выполнять игровые действия. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Уметь управлять эмоциями в игре, сохранять сдержанность, рассудительность.
91-92	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в волейбол.	Текущий	
93-94	Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в баскетбол.	Текущий	
95-96	Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1	Комбинир.	Осваивать правила игры в пионербол.	Текущий	
97-98	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	2	Комбинир.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Текущий	
99	Футбол. Игра «Заяц без логова».	1	Комбинир.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в команде.	Текущий	

Учебно-тематическое планирование.

№	Содержание учебного материала	Количество часов.
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
3	Физическое совершенствование: <i>1. физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</i> <i>2. спортивно-оздоровительная деятельность (87ч)</i> <ul style="list-style-type: none">• легкая атлетика (23)• гимнастика с элементами акробатики (23ч)• лыжная подготовка (19ч) • подвижные игры (22ч)	90
	Итого	99

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплексу учебников «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

В базисном учебном плане начального общего образования и в Рекомендациях по разработке учебного плана для 1-2 классов общеобразовательных учреждений РТ, реализующих в 2011-2012 учебном году основные образовательные программы в соответствии с ФГОС НОО, на изучение физической культуры в 1 классе отводится 2 часа в неделю (66 часов в год). В соответствии с учебным планом школы и годовым школьным графиком на 2013-2014 учебный год на изучение физической культуры отводится 99 часов 3 часа в неделю. Исходя из этого произошло увеличение учебного материала.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 1-2 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2011

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание курса.

Знания о физической культуре-4ч

- понятие о физической культуре
- зарождение и развитие физической культуры

- связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
- внешнее строение тела человека

Организация здорового образа жизни-3ч

- правильный режим дня
- здоровое питание
- правила личной гигиены

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью-2

- простейшие навыки контроля самочувствия

Физкультурно-оздоровительная деятельность-3ч

- физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
- физические упражнения для физкультминуток
- физические упражнения для профилактики нарушений зрения.

Спортивно -оздоровительная деятельность-87

- легкая атлетика
- гимнастика с основами акробатики
- лыжная подготовка
- подвижные игры

Ожидаемые результаты обучения

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

К концу учебного года учащиеся должны:

Знать и понимать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь (владеть способами действий):

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен».

