

**Содержание**

1. Пояснительная записка …………………………........……………………..2

2. Основное содержание тематического плана ………………………………6

3. Календарно-тематический план …………………..………………………..7

4. Информационно – методическое обеспечение …………………………...11

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе «Программы Физическая культура 1-4 классы» Авторы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – Издательский центр «Вентана – Граф», 2013г. Программа входит в систему «Начальная школа XXI века».

Рабочая программа является частью образовательной программы

МОУ « ООШ п. Взлетный» на 2016-2017 учебный год.

Адаптирована учителем физической культуры Куаншалиевым Б. Н.

Соответствует Федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального и общего образования и учебному плану школы. Данная программа предназначена для учащихся 1 класса c количеством детей 9 обучающихся и рассчитан на один учебный год 3 часа в неделю.

**Приоритеты предметного содержания в формировании УУД**

|  |  |
| --- | --- |
| Смысловые акценты УУД | Физическая культура |
| Личностные | Смыслообразование, нравственно-этическая ориентация |
| Регулятивные | Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, алгоритмизация действий |
| Коммуникативные | Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперацию |

**Виды универсальных учебных действий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные действия** | **Регулятивные действия** | **Коммуникативные действия** |
| **Смыслообразование**  Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:  - развития познавательных интересов, учебных мотивов;  - формирования мотивов достижения и социального признания;  - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.  Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать. | - *Целеполагание*-как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.  - *планирование* – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;  - *прогнозирование* – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временн**ы**х характеристик;  - *контроль* в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и   |  |  | | --- | --- | | отличий от эталона;  - *коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;  - *оценка* – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;  - *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. |  | | - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;  - постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;  - разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;  - управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;  - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами  родного языка |

**Основное содержание тематического плана**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Формы организации | Вид деятельности |
| 1 | Легкая атлетика | Экскурсии, деловая игра, практикумы, уроки контроля. лекции | Устный опрос, зачет |
| 2 | Гимнастика | Деловая игра, практикумы, уроки контроля, лекции | Зачет |
| 3 | Лыжная подготовка | Лекции, уроки контроля, презентации | Зачет |
| 4 | Подвижные игры | Уроки контроля, презентации | Зачет |
| 5 | Подвижные игры с элементами игр | Лекции, уроки контроля, презентации | Зачет |
| 6 | Кроссовая подготовка | Экскурсии, конференции, деловая игра, практикумы, уроки контроля, лекции | Зачет |
| 7 | Легкая атлетика | Лекции, уроки контроля, презентации | Зачет |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы урока | Кол-во часов | Дата  проведения | |
| по плану | по факту |
| 1 | **Техника**  **безопасности во время занятий физической культурой.**  Строевые упражнения. | 1 | 4.09 |  |
| 2 | **ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)**  ТЕОРИЯ  Беседа о значении занятий физизическими упражнениями | 1 | 6.09 |  |
| 3 | **Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.** | 1 | 8.09 |  |
| 4 | **Бег 500м**  ОРУ без предметов. | 1 | 11.09 |  |
| 5 | **обучение технике прыжка в длину с места.**  Подвижные игры | 1 | 13.09 |  |
| 6 | **закрепление техники прыжка с места. Эстафеты** | 1 | 15.09 |  |
| 7 | **совершенствование техники прыжка с места.**  ТЕОРИЯ .Зарядка –утренняя гигиеническая гимнастика | 1 | 18.09 |  |
| 8 | **Учет техники прыжка с места.**  **Эстафеты.** | 1 | 20.09 |  |
| 9 | **Бег 1000 метров** | 1 | 22.09 |  |
| 10 | **Обучение техники метания мяча на дальность.** | 1 | 25.09 |  |
| 11 | **Закрепление техники метания мяча на дальность.**  **Игры.** | 1 | 27.09 |  |
| 12 | **Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.** | 1 | 29.09 |  |
| 13 | **Обучение технике бега.** Игра «Прыгающие воробушки» | 1 | 2.10 |  |
| 14 | **Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)**  Эстафеты. | 1 | 4.10 |  |
| 15 | **Бет бега на выносливость. Подвижные игры.** | 1 | 6.10 |  |
| 16 | **Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.** | 1 | 9.10 |  |
| 17 | **Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.** | 1 | 11.10 |  |
| 18 | **Ритмическая гимнастика.**  **Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.** | 1 | 13.10 |  |
| 19 | **Обучение технике кувырка в сторону, вперёд.** | 1 | 16.10 |  |
| 20 | **Ритмическая гимнастика.**  Теория выполняем физкультминутки. | 1 | 18.10 |  |
| 21 | **Ритмическая гимнастика.**  **Лазание по гимнастической стенке.**  **Эстафеты** | 1 | 20.10 |  |
| 22 | **Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.** | 1 | 23.10 |  |
| 23 | **ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.** | 1 | 25.10 |  |
| 24 | **Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.** | 1 | 27.10 |  |
| 25 | **ОРУ с гимнастической палкой.**  **Упражнение в равновесии.** | 1 | 30.10 |  |
| 26 | **Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.** | 1 | 6.11 |  |
| 27 | **ОРУ с гимнастической палкой.**  **Эстафеты по наклонной скамейке.** | 1 | 8.11 |  |
| 28 | **ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.** | 1 | 10.11 |  |
| 29 | **ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке.** | 1 | 13.11 |  |
| 30 | **ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса** | 1 | 15.11 |  |
| 31 | **ОРУ со скакалкой.** Теория- одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 17.11 |  |
| 32 | **Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.** | 1 | 20.11 |  |
| 33 | **Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.** | 1 | 22.11 |  |
| 34 | **ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом** | 1 | 24.11 |  |
| 35 | **Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.** | 1 | 27.11 |  |
| 36 | **Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»** | 1 | 29.11 |  |
| 37 | **Обучение технике подъема и спуска под уклон.** | 1 | 1.12 |  |
| 38 | **Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.** | 1 | 4.12 |  |
| 39 | **Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.** | 1 | 6.12 |  |
| 40 | **Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.** | 1 | 8.12 |  |
| 41 | **Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе**. Теория-Закаливание | 1 | 11.12 |  |
| 42 | **Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.** | 1 | 13.12 |  |
| 43 | **Передвижение ступающим шагом в шеренге.** | 1 | 15.12 |  |
| 44 | **Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.** | 1 | 18.12 |  |
| 45 | **Передвижение по кругу, чередуя ступаю-щий и скользящий шаг без палок.** | 1 | 20.12 |  |
| 46 | **Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.** | 1 | 22.12 |  |
| 47 | **Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.** | 1 | 25.12 |  |
| 48 | **Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь.** | 1 | 27.12 |  |
| 49 | **Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м**  **Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.** | 1 | 29.12 |  |
| 50 | **Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.** | 1 | 15.01 |  |
| 51 | **Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.** | 1 | 17.01 |  |
| 52 | **Техника безопасности на уроках подвижных игр.** | 1 | 19.01 |  |
| 53 | **Закрепление техники игры.** | 1 | 22.01 |  |
| 54 | **Совершенствование техники игры** | 1 | 24.01 |  |
| 55 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.** | 1 | 26.01 |  |
| 56 | **Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.** | 1 | 29.01 |  |
| 57 | **Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.** | 1 | 31.01 |  |
| 58 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.** | 1 | 2.02 |  |
| 59 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.**  Теория-играем. | 1 | 5.02 |  |
| 60 | **Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.** | 1 | 7.02 |  |
| 61 | **Техника безопасности во время занятий играми.** | 1 | 9.02 |  |
| 62 | **Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом** | 1 | 19.02 |  |
| 63 | **Ведение мяча с изменением направления.** | 1 | 21.02 |  |
| 64 | **Ведение мяча с изменением направления.**  Теория-тело человека. | 1 | 23.02 |  |
| 65 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении.** | 1 | 26.02 |  |
| 66 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.** | 1 | 28.02 |  |
| 67 | **Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»** | 1 | 2.03 |  |
| 68 | **Верхняя и нижняя передачи мяча над собой** | 1 | 5.03 |  |
| 69 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в парах** | 1 | 7.03 |  |
| 70 | **Нижняя прямая подача мяча в кругу** | 1 | 9.03 |  |
| 71 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу** | 1 | 12.03 |  |
| 72 | **Учебная игра в «Пионербол»** | 1 | 14.03 |  |
| 73 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу** | 1 | 16.03 |  |
| 74 | **Учебная игра в «Пионербол» Теория-Мышцы человека.** | 1 | 19.03 |  |
| 75 | **Учебная игра в «Пионербол»** | 1 | 21.03 |  |
| 76 | **Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 23.03 |  |
| 77  78 | **Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).Теория –двигательные качества человека.** | 2 | 26.03 |  |
| 79 | **Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 4.04 |  |
| 80 | **Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 6.04 |  |
| 81 | **Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 9.04 |  |
| 82 | **Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)** | 1 | 11.04 |  |
| 83 | **Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).** | 1 | 13.04 |  |
| 84  85 | **Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость.** | 2 | 16.04 |  |
| 86 | **Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 18.04 |  |
| 87 | **Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).** | 1 | 20.04 |  |
| 88 | **ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.** | 1 | 23.04 |  |
| 89 | **Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м** | 1 | 25.04 |  |
| 90 | **ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты**. | 1 | 27.04 |  |
| 91 | **ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги**. | 1 | 30.04 |  |
| 92 | **Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.** | 1 | 2.05 |  |
| 93 | **Метание мяча на дальность. Игры** | 1 | 4.05 |  |
| 94 | **ОРУ в движении.**  **Бег 30 м (учёт)**  **Подвижные игры** | 1 | 7.05 |  |
| 95 | **ОРУ Бег по пересечённой местности** | 1 | 11.05 |  |
| 96 | **ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.** | 1 | 14.05 |  |
| 97 | **Бег 1000 м без учета времени. Игры.** | 1 | 16.05 |  |
| 98 | **Подвижные игры. Соревнования.** |  | 18.05 |  |
| 99 | **Подвижные игры. Соревнования.** | 1 | 21.05 |  |
|  | **Всего 90 часов** |  |  |  |

**Информационно-методическое обепечение**

1.Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г

2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64c

3. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов.- Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 Физическая культура. Научно-методический журнал.- Москва, 2004-2006.

4. Правовая библиотека образования, 2005г. В.Ф. Балашов.

5. Новые технологии физического воспитания школьников, М.АРКТИ- школьное образование, 2007 г.

6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. М,- ТЦ сфера. Программы общеобразовательных учреждений. –Москва: «Просвящение», 2010.