Согласовано с зам.директора по Утверждаю.

учебной части:\_\_\_\_\_( Е.В.Носакова) Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Л.В.Двоянова)

« 1» октябрь 2010 г « 1» октябрь 2010 г

Тематическое планирование по предмету

час двигательной активности

в 1 «б» классе МКОУ «Мачешанская СОШ»

 на 2010-2011 уч.г

 Разработала учитель

начальных классов Сербина Е.Н.

 МКОУ «МАЧЕШАНСКАЯ СОШ»

 Киквидзенского района

 Волгоградской области

 с.Мачеха

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Час двигательной активности» разработан на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №889 от 30 августа 2010 года и письма Администрации Волгоградской области Комитета по образованию и науки №И-6246 от 22.09.2010 года о внесении изменений в федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программу общего образования, о необходимости внести изменения в учебный план образовательных учреждений, реализующих программы общего образования в образовательную область «Физическая культура» и добавить из вариативной части 1 час физической культуры или час двигательной активности.

Для 1 класса - 29 часов (с 1 октября 2010 года)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Коли-чество часов | Содержание | Дата (план) | Дата (факт) |
| 1 | Экскурсия в осенний лес. | 1 | Прогулка по осеннему лесу. |  |  |
| 2 | Эстафета «Ловкие, сильные, смелые» | 1 | **I.** По команде «Марш» надо добежать до стойки с флажком, обежать флажок и бежать обратно. Расстояние до флажка 15 м. Прибежав, передать эстафетную палочку правой рукой в правую руку следующему игроку. Самому пройти с правой стороны строя и встать в затылок строя. Когда последний игрок передаст вам палочку, вы поднимаете руку вверх и кричите: «Есть!»**II.** У флажка стоит стул. По команде «Марш!» надо добежать до стула, сесть на него и прокричать: «Стакан, лимон вышел вон!» Добежать до своей команды, передать эстафетную палочку следующему игроку, самому идти в затылок строя.**III.** У флажка на стуле лежит волейбольный мяч. У вас в руках второй мяч вместо эстафетной палочки. Ваша задача – по команде «Марш!» добежать до стула, поменять мячи и бежать к своей команде. Мяч передать следующему игроку, самому идти в затылок строя.Если вы уронили мяч со стула, надо его поднять, положить на место, а потом продолжать бег. Если вы во время бега уронили мяч или во время передачи, мяч надо поднять и закончить бег. Передавать мяч только из рук в руки и за чертой. |  |  |
| 3 | Подвижные игры. | 1 | Луна и звёзды С помощью считалки выберите водящего - это будет Луна. Все остальные дети - звёзды. Начертите на земле большой круг. Это территория Луны. Звёзды должны дразнить Луну, забегая на её территорию. Луна может заморозить звезду, дотронувшись до неё. Другая звезда может её спасти, тоже тронув её. Когда все звёзды заморожены, Луной становится другой ребенок. Чёрный медведь С помощью считалки выберите водящего - это будет Медведь. Дети становятся в ряд, а Медведь напротив. Медведь говорит: "Кто боится Чёрного Медведя?". Дети говорят: "Никто!". Медведь говорит: "А если он придёт?" Дети: "Пусть придёт!" Медведь: "А если он вас съест?". С этими словами Медведь бежит в сторону детей, а дети бегают вокруг него. Медведь ловит детей. Пойманный ребенок тоже становится медведем и тоже ловит детей. Игра начинается сначала.  |  |  |
| 4 | «Весёлые старты» | 1 | **Передача мяча над головой.**Команды стоят в затылок по одному, у направляющих мяч (волейбольный) в руках. По команде «Начали!» все поднимают вверх руки и направляющий передает над головой мяч сзади стоящему, тот следующему и так до замыкающего. Он, получив мяч, бежит вперед команды, становится впереди направляющего спиной к нему и передает мяч сзади стоящему и т. д. до тех пор, пока первый в строю снова не окажется на своем месте. Он поднимает мяч вверх и кричит: «Есть!»П р а в и л а: если во время передачи мяч уронили, мяч поднимает тот, кто уронил. Перекидывать мяч нельзя. Пользоваться посторонней помощью нельзя.**Бег на скорость** до флажка и обратно (15 м). По команде «Марш!» первые в командах бегут к своему поворотному флажку, обегают его и бегут к своей команде, передают эстафету, сами становятся в затылок команде и т. д.П р а в и л а: за линию старта не заступать, эстафету не терять, передавать правой рукой в правую руку партнера. Пробегать мимо строя с правой стороны.**Передача мяча между ног.**Команды стоят в колонну по одному, ноги шире плеч. Волейбольный мяч в руках у капитана–направляющего. По команде «Начали!» капитан катит мяч между ног своей команды, стоя спиной к команде, замыкающему. Он ловит мяч и бежит в голову своей команды, становится спиной к команде и катит мяч замыкающему и т. д.П р а в и л а: разрешается игрокам подталкивать мяч руками. Нельзя бить мяч ногой, при потере мяча (выскочил из коридора за ноги) поймать его и продолжать катить с места потери. |  |  |
| 5 | Эстафета «Кто быстрее?!» | 1 | **Барон Мюнхгаузен.**И. п.: в колонну по одному. Капитан садится на баскетбольный мяч (ядро), руками придерживая мяч сзади с боков. Прыгая на мяче, двигается к флажку (лагерь противника), встает, берет мяч в руки, обегает флажок и бегом возвращается к команде, передает эстафету – мяч. Сам идет в затылок команде.**Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.**От старта до флажка по прямой расставлены через 2 м 10 кеглей.З а д а ч а: вести баскетбольный мяч, обводя кегли попеременно слева, справа, обвести флажок и так же вернуться к команде.П р а в и л а: ведение можно выполнять любым способом. Передачу мяча выполняют броском с двух шагов или ведением с руки на руку. **Равновесие.**И. п. команд: в колонну по одному.От старта в двух метрах гимнастическая скамейка в длину, за ней сразу вторая скамейка, один конец которой на возвышении 0,5 м, мат.З а д а ч а: пройти в равновесии обе скамейки, соскок на мат, кувырок вперед, обежать флажок и бегом передать эстафету. |  |  |
| 6 | Подвижные игры на воздухе. | 1 | **Птицы.** Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – птицы .Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: « Ты – кукушка, ты – ласточка….» Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает:--зачем пришёл?-за птицей.-за какой?Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается , пока ястреб не поймает всех птиц.**Лохматый пёс.** В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:Вот сидит лохматый пёсВ лапки свой уткнувши носТихо, мирно он сидит,Может, дремлет, может, спит.Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом. |  |  |
| 7 | Комбинированная эстафета. | 1 | **I.** И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.О б о р у д о в а н и е: два поворотных флажка – один вдали (20 м), второй на стартовой линии; эстафетная палочка.З а д а ч а: «челночный» бег 4  20 м. Обежать вокруг поворотных флажков.**II. Кегельбан.**И. п.: то же (см. п. I)О б о р у д о в а н и е: ворота шириной 1 м, столбики – кегли, расстояние от старта до ворот 10 м, 3 волейбольных мяча.З а д а ч а: закатить «чисто» большее количество мячей в ворота. Каждый – три мяча поочередно. Начало по жребию.**III. Бег по «кочкам» через «болото».**И. п.: то же (см. п. I).О б о р у д о в а н и е: от старта 15 «кочек» (дощечки 15х15 см), разложенных по прямой с отклонениями от линии на 20–25 см на расстоянии 80–100 см друг от друга.З а д а ч а: пройти по «кочкам» через «болото», не замочив ноги. Обежать флажок и так же вернуться.П р а в и л а: преодолевать «болото» можно скачками с ноги на ногу, приземляться на «кочку» на обе ноги.Ш т р а ф: ступил мимо «кочки» одной ногой, двумя ногами, сразу – 2 «очка» штрафа. |  |  |
| 8 | Экскурсия в зимний лес. | 1 | Прогулка в лесу. |  |  |
| 9 | Подвижные игры. | 1 | **Вызов номеров.** Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым, получает очко, вторым – два очка. **Жмурки.** Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину команды (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого– нибудь поймать . При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают равную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого – нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку. |  |  |
| 10 | Ходьба на лыжах 500 метров. | 1 | Ходьба на лыжах на территории школьного двора. |  |  |
| 11 | Ходьба на лыжах 500 метров. | 1 | Ходьба на лыжах переступающим шагом. |  |  |
| 12 | «Весёлые старты» | 1 | И.П. В колонну по одному. **Переправа.**И. п.: то же (см. п. I).О б о р у до в а н и е: металлический обруч (лодка).З а д а ч а: капитан на «веслах», «лодка» – обруч, «садиться» можно только двоим, переправить быстрее свою команду на другой «берег» (10 м).В ы п о л н е н и е: капитан берет в «лодку» одного игрока. По команде «Марш!» – бегом на другой «берег», обратно капитан «едет» один. **Мяч капитану.**И. п: стоя в затылок друг другу.О б о р у д о в а н и е: один теннисный мяч, два флажка на стойках.З а д а ч а: мяч у капитана, он перед командой у первого флажка (3 м). По команде «Начали!» капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит и бросает мяч капитану, сам приседает на месте. И так со всей командой. Когда последний игрок присел, а капитан поймал мяч, игра заканчивается. П р а в и л а: разрешается при ловле делать шаги вперед, в сторону, подпрыгивать. Если мяч не пойман, его берет только тот, кто не поймал, становится с мячом на свое место, и игра продолжается. |  |  |
| 13 | Подвижные игры. | 1 | Игроки встают парами на одной из сторон игровой площадки: один впереди, другой - сзади (отступя 2 -3 шага). По сигналу ведущего первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару . При повторении игры дети меняются ролями. |  |  |
| 14 | Экскурсия на стадион. | 1 | Игры «Перестрелка», «Снежная крепость», конкурс «Самый высокий снеговик» |  |  |
| 15 | Игра «Кот идёт» | 1 | Среди играющих выбирается «кот». Он в углу зала в своём «доме». Остальные игроки – «мыши», они размещаются по залу в «норах».Руководитель выходит на середину зала и говорит:Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите,Выходите поскорей, Спит усталый кот – злодей.Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:Тра – та – та, тра – та – та,Не боимся мы кота.По сигналу руководителя «Кот идёт!» все мыши застывают. Если кто – нибудь из мышек шелохнулся, кот забирает её к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор пока руководитель не скажет «Кот ушёл». Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота. |  |  |
| 16 | Игра «Космонавты» | 1 | Дети берутся за руки, идут по кругу и хором повторяют:Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетамНа какую захотим - На такую полетим!Но в игре один секрет:Опоздавшим места нет! С последним словом все разбегаются и стараются занять места (обруч, кружок) в из ракет. В каждую из ракет могут сесть только два космонавта. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например, Земля – Луна – Земля, Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращённо: З.Л.З., З.М.З. и т.д.  |  |  |
| 17 | Прыжки в длину с места | 1 | Выполнение прыжков. |  |  |
| 18 | Челночный бег. | 1 | Челночный бег 3\*10 м |  |  |
| 19 | Метание мяча в цель | 1 | Метание мяча до 3 метров. |  |  |
| 20 | Подвижные игры. | 1 | МЕДВЕДЬОдин из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:У медведя во боруГрибы, ягоды я рву,А медведь не спит,Все на нас глядит!Лукошко опрокинулось,Медведь за нами кинулся!По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.РЫБАКИ И РЫБЫВыбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:В воде рыбки живут,Нет клюва, а клюют.Есть крылья - не летают,Ног нет, а гуляют.Гнезда не заводят,А детей выводят.«Рыбаки и рыбы»"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб". |  |  |
| 21 | Подвижные игры на воздухе. | 1 | КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИДети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого "казаки" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и"клада".Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам" разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки. После удачных поисков команды меняются местами. |  |  |
| 22 | Прогулка в лесу. | 1 | САЛОЧКИ В ДВА КРУГАИграющие образуют два круга: внутренний и внешний, один из которых движется по часовой стрелке, другой — против нее. По сигналу водящего, который предварительно выбирается с помощью считалочки, участники игры останавливаются. Игроки внутреннего круга быстро стараются осалить соперников из внешнего круга, дотронувшись до них рукой раньше, чем те успеют присесть. Осаленные играющие встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется такое количество игроков, о котором заранее договариваются как означающем конец игры.  |  |  |
| 23 | Метание мяча в цель. | 1 | Нормативы: мальчики 3 метра, девочки 3 метра. |  |  |
| 24 | Прыжки в длину с места. | 1 | Нормативы: мальчики - 142-100 см, девочки – 128-80 см. |  |  |
| 25 | Прогулка в парке. | 1 | КАК У БАБУШКИ ЛАРИСЫВсе играющие становятся в круг, один из них — водящий — становится в центре круга. Играющие идут по кругу со словами: Как у бабушки Ларисы Было семеро детей. Они не пили, не ели, Все на бабушку глядели, Разом делали вот так! Игрок, стоящий в центре круга, принимает какую-нибудь необычную позу, остальные участники повторяют ее за водящим и замирают. Тот, кто первый пошевелится, выходит из круга. Если водящий — мальчик, то слова «Как у бабушки Ларисы...» заменяются словами «Как у дедушки Ивана».  |  |  |
| 26 | Поход в лес. | 1 | Футбол, игра «Картошка» |  |  |
| 27 | Прогулка в лесу. | 1 | Игра «Третий лишний», «Черная бумага, белое перо» |  |  |
| 28 | Соревнования «Весёлые старты» | 1 | **Передача мяча над головой.**Команды стоят в затылок по одному, у направляющих мяч (волейбольный) в руках. По команде «Начали!» все поднимают вверх руки и направляющий передает над головой мяч сзади стоящему, тот следующему и так до замыкающего. Он, получив мяч, бежит вперед команды, становится впереди направляющего спиной к нему и передает мяч сзади стоящему и т. д. до тех пор, пока первый в строю снова не окажется на своем месте. Он поднимает мяч вверх и кричит: «Есть!»П р а в и л а: если во время передачи мяч уронили, мяч поднимает тот, кто уронил. Перекидывать мяч нельзя. Пользоваться посторонней помощью нельзя.**Бег на скорость** до флажка и обратно (15 м). По команде «Марш!» первые в командах бегут к своему поворотному флажку, обегают его и бегут к своей команде, передают эстафету, сами становятся в затылок команде и т. д.П р а в и л а: за линию старта не заступать, эстафету не терять, передавать правой рукой в правую руку партнера. Пробегать мимо строя с правой стороны.**Передача мяча между ног.**Команды стоят в колонну по одному, ноги шире плеч. Волейбольный мяч в руках у капитана–направляющего. По команде «Начали!» капитан катит мяч между ног своей команды, стоя спиной к команде, замыкающему. Он ловит мяч и бежит в голову своей команды, становится спиной к команде и катит мяч замыкающему и т. д.П р а в и л а: разрешается игрокам подталкивать мяч руками. Нельзя бить мяч ногой, при потере мяча (выскочил из коридора за ноги) поймать его и продолжать катить с места потери. |  |  |
| 29 | Комбинированная эстафета | 1 | **I.** И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.О б о р у д о в а н и е: два поворотных флажка – один вдали (20 м), второй на стартовой линии; эстафетная палочка.З а д а ч а: «челночный» бег 4  20 м. Обежать вокруг поворотных флажков.**II. Кегельбан.**И. п.: то же (см. п. I)О б о р у д о в а н и е: ворота шириной 1 м, столбики – кегли, расстояние от старта до ворот 10 м, 3 волейбольных мяча.З а д а ч а: закатить «чисто» большее количество мячей в ворота. Каждый – три мяча поочередно. Начало по жребию.**III. Бег по «кочкам» через «болото».**И. п.: то же (см. п. I).О б о р у д о в а н и е: от старта 15 «кочек» (дощечки 15х15 см), разложенных по прямой с отклонениями от линии на 20–25 см на расстоянии 80–100 см друг от друга.З а д а ч а: пройти по «кочкам» через «болото», не замочив ноги. Обежать флажок и так же вернуться.П р а в и л а: преодолевать «болото» можно скачками с ноги на ногу, приземляться на «кочку» на обе ноги.Ш т р а ф: ступил мимо «кочки» одной ногой, двумя ногами, сразу – 2 «очка» штрафа. |  |  |