ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №883

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на заседании МО | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №833 |
| «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Короткова Н.И.) |
| Руководитель МО: | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2014-2015 учебный год

Класс: 1

Количество часов за год 68; в неделю 2 часа

Программа разработана учителем физической культуры:

Тадаускайте Т.А.

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Содержание тем учебного курса

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

##### Требования к уровню подготовки обучающихся

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

1. иметь представление:
2. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
3. о способах изменения направления и скорости движения;
4. о режиме дня и личной гигиене;
5. о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

1. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
2. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
3. играть в подвижные игры;
4. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
5. выполнять строевые упражнения;

6.демонстрировать уровень физической подготовленности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Основы знаний**: правила поведения на занятиях физической культурой, личная гигиена, физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

**Основные физические упражнения**: ходьба, бег, прыжки, метание, подвижные игры, строевые упражнения, упражнения с мячами (средними и малыми), легкоатлетические, игровые, а также с элементами спортивных игр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Содержание раздела, тем** | **Кол. Часов.** | **Здоровье сберегающие аспекты урока** | **УУД** |
| 1 | Подвижная игра «Волк во рву» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 2 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 3 | Подвижная игра «Вышибалы малым мячом» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 4 | Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 5 | Подвижная игра «Горелки» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 6 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 7 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 8 | Подвижная игра «День и ночь» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 9 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 10 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 11 | Подвижная игра «Класс, смирно!» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 12 | Подвижная игра «Колдунчики» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 13 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 14 | Подвижная игра «Кто быстрее схватит» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 15 | Подвижная игра «Ловишка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 16 | Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 17 | Подвижная игра «Ловля обезьян» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 18 | Подвижная игра «Антивышибалы» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 19 | Подвижная игра «Непослушные стрелки часов» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 20 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 21 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 22 | Подвижная игра «Охотник и заяцы» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 23 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 24 | Подвижная игра «Правильный номер» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 25 | Подвижная игра «Правильный номер с мячом» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 26 | Подвижная игра «Салки с домом» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 27 | Подвижная игра «Совушка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 28 | Подвижная игра «Сторож и воробьи» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 29 | Подвижная игра «Удочка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 30 | Подвижная игра «Юла» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 31 | Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 32 | Подвижная игра «Выстрел в небо» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 33 | Подвижная игра «Точная передача» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |
| 34 | Подведение итогов. Подвижные игры. | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре. Радоваться успехам одноклассников. |