**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 619**

**КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "Согласовано"  Председатель МО  Санцевич И.Б.  "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_ 2014 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | "Принято"  решением Педагогического совета  Протокол № 1(113)  от "29" августа 2014 г. | "Утверждаю"  Директор  ГБОУ СОШ № 619  Калининского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Байкова И.Г.  Приказ № \_\_\_\_\_  от "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***на 2014/2015 учебный год***

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1б КЛАССА**

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, **примерной**  основной образовательной программы образовательного учреждения и на основе Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1-4 классы (автор: А.П. Матвеев Издательство «Просвещение», 2012 г.)

Ф.И.О. педагога, составившего программу: Ерченко Татьяна Александровна

Педагогический стаж: 21 год

Квалификация: Первая

Год составления программы: 2014 - 2015\_ учебный год

**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 соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
* Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
* Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
* Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
* **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;
* **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* 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;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Рабочая программа составлена для учащихся 1 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 1 класс - 2 часа в неделю. Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы двигательной активности»; «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработанно в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта. В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. В первых классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

* **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* **Личностно – ориентированное и** **дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

* **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
* **образовательно – предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результата образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

* Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
* Формирование действия моделирования
* Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
* Осознание важности физических
* нагрузки для развития основных физических качеств.
* Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
* Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
* Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
* Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
* Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

***Коммуникативные:***

* Участвовать в диалоге на уроке
* Умение слушать и понимать других
* Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
* Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
* Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

***Регулятивные:***

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.
* Способы организации рабочего места.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
* Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
* Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 1-й класс |
| Знания о физической культуре | 2 ч. |
| Способы физкультурной деятельности | 2 ч. |
| Легкая атлетика | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| Подвижные игры | 24 |
| Итого: 66 ч. | 66 ч. |

### **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**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Два мороза», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Кот и мыши», «Пустое место», «Салки на болоте», «Зайцы в огороде», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**1 класс**

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

* **знать**:
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* **уметь**:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | Средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие – М.,1982г. |
| 2 | Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г. |
| 3 | Васильева М.И. (и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010 |
| 4 | Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с. |
| *5* | Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высшее педагогическое учебное заведение / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с |
| *6* | Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. педагогических вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с. |
| 7 | Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г. |
| 8 | Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. -18ВМ 5-9746-0029-0. |
| 9 | Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000 |
| 10 | Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001 |
| 11 | Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений |
| 12 | Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002 |
| 13 | Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002 |
| 14 | Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002 |
| *15* | Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г. |
| 16 | Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методическое пособие/ В.В. Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с. |
| 17 | Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособие/ Л.В. Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с. |
| 18 | Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с. |
| 19 | Ура, физкультура!: учебник для учащихся 1 класса четырехлетней начальной школы/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г. |
| 20 | Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). – Министерство образования. |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК (1 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Основы знаний о физической культуре** | 2 | 2 |  |  |  |
| **Способы двигательной деятельности** | 2 | 2 |  |  |  |
| **Основы л/атлетики** | 18 | 8 |  |  | 10 |
| **Гимнастика** | 20 |  | 14 | 8 |  |
| **Подвижные игры на материале спортивных игр** | 24 | 6 |  | 12 | 6 |

**Тематическое планирование 1 класс**

Общее количество часов на 2014-2015 уч. год – 66 часов

Общее количество учебных часов на I четверть – 18 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Предметные результаты |
| **1 четверть – 18 часов** | | | | |
| Раздел: «основы знаний о физической культуре». **2 часа** | | | | |
| 1 |  | Понятие о физической культуре.  Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения. | 1 | ***Определять*** и краткохарактеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Различать*** упражнения по  воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |
| 2 |  | Требования к спортивной одежде. Строевые упражнения. | 1 |
| Раздел: «Способы двигательной деятельности». **2 часа** | | | | |
| 3 |  | Осанка и здоровье. Безопасность на уроках ФК. | 1 | **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| 4 |  | Зарядка школьника. | 1 |
| Раздел «легкая атлетика». **8 часов.** | | | | |
| 5 |  | Бег. беговые упражнения. | 1 | ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** технику прыжковых упражнений. |
| 6 |  | Бег. беговые упражнения. | 1 |
| 7 |  | Бег. беговые упражнения. | 1 |
| 8 |  | Бег. беговые упражнения. | 1 |
| 9 |  | Прыжки. | 1 |
| 10 |  | Прыжки. | 1 |
| 11 |  | Прыжки. | 1 |
| 12 |  | Прыжки. | 1 |
| Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики». **6 часов.** | | | | |
| 13 |  | Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний». | 1 | ***Осваивать*** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  ***Излагать*** правила и условия проведения подвижных игр.  ***Осваивать*** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.*  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |
| 14 |  | Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам». | 1 |
| 15 |  | Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки». | 1 |
| 16 |  | Подвижные игры с прыжками | 1 |
| 17 |  | Подвижные игры с прыжками | 1 |
| 18 |  | Подвижные игры с прыжками | 1 |
| **2 четверть – 14 часов** | | | | |
| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». **14 часов.** | | | | |
| 19 |  | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК. | 1 | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 20 |  | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. | 1 |
| 21 |  | Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. | 1 |
| 22 |  | Упоры и висы на низкой перекладине. | 1 |
| 23 |  | Упоры и висы на низкой перекладине. | 1 |
| 24 |  | Упоры и висы на низкой перекладине. | 1 |
| 25 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 26 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 27 |  | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 28 |  | Лазание и перелазание. | 1 |
| 29 |  | Лазание и перелазание. | 1 |
| 30 |  | Лазание и перелазание. | 1 |
| 31 |  | Лазание и перелазание. | 1 |
| 32 |  | Лазание и перелазание. | 1 |
| **3 четверть – 18 часов** | | | | |
| Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». **6 часов.** | | | | |
| 33 |  | Группировки. | 1 | ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 34 |  | Группировки. | 1 |
| 35 |  | Группировки. | 1 |
| 36 |  | Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом. | 1 |
| 37 |  | Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом. | 1 |
| 38 |  | Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом. | 1 |
| Раздел : «Подвижные игры на материале гимнастики». **6 часов.** | | | | |
| 39 |  | Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка». | 1 | ***Моделировать*** *технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.*  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время подвижных игр. |
| 40 |  | Подвижные игры «Раки», «Совушка». | 1 |
| 41 |  | Подвижные игры «Море волнуется», | 1 |
| 42 |  | Подвижные игры «Удержись на месте». | 1 |
| 43 |  | Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой». | 1 |
| 44 |  | Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча». | 1 |
| Раздел : «Подвижные игры на материале спортивных игр». **6 часов.** | | | | |
| 45 |  | Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки». | 1 | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 46 |  | Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам». | 1 |
| 47 |  | Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай». | 1 |
| 48 |  | Подвижные игры «Достань мяч», ведение мяча правой и левой ногой. | 1 |
| 49 |  | Подвижные игры « Перестрелка». | 1 |
| 50 |  | Эстафета с мячом. | 1 |
| **4 четверть – 16 часов** | | | | |
| Раздел: «Легкая атлетика». **10 часов** | | | | |
| 51 |  | Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди | 1 | ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Осваивать*** *технику бросков большого мяча.*  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Осваивать*** технику метания малого мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при метании малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча |
| 52 |  | Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди | 1 |
| 53 |  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. | 1 |
| 54 |  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте. | 1 |
| 55 |  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель. | 1 |
| 56 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 57 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 |
| 58 |  | Губернаторские состязания. | 1 |
| 59 |  | Губернаторские состязания. | 1 |
| 60 |  | Губернаторские состязания. | 1 |
| Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики». **6 часов.** | | | | |
| 61 |  | Подвижные игры с мячом «Точно в цель» | 1 | Осваивать универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 62 |  | Подвижные игры с мячом «Кто дальше?» | 1 |
| 63 |  | Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч». | 1 |
| 64 |  | Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием. | 1 |
| 65 |  | Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки) | 1 |
| 66 |  | Игра «мяч в ворота». | 1 |