

ГБОУ ООШ № 18 г. Новокуйбышевска

446200, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Пирогова, д. 16-Б, тел. 6-26-58

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей  
начальных классов

Протокол № 12

от «10» сентября 2014г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Зам. директора по УВР

Сафонова Н.В. Сафонова

«10» сентября 2014 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ ООШ №18

Исмаилова А.Р. Исмаилова

«10» сентября 2014 г.



# Рабочая программа по физической культуре

Учитель и нач. классов: Сафонова Н.В., Сафонова Е.В., Исмаилова А.Р.,  
Канайкина Е.П., Леоновой Т.Е., учителя 1 категории Заремочко Т.Е., учителя  
высшей категории Рензобов А.Т.Д.

№	Дата	Тема урока	Использован ие образователь ных ресурсов	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС (УУД)	Форма контро ля	Дом ашн ее зада ние
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (24 ч.)</b>							
1		Правила поведения на уроках ФК		Работа с подобным материалом	<p><b>Р.</b> Формирование познавательного интереса.</p> <p>Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м.</p> <p>Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>К.</b> Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p><b>Л.</b> Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>	ФО	
2		История возникновения спортивных соревнований				ФО	
3		История возникновения Олимпийских игр				ФО	
4		Ходьба на носках и пятках				РГ	
5		Чередование ходьбы и бега				РГ	
6		Перешагивание через предметы				РГ	
7		Ходьба с высоким подниманием бедра				РГ	
8		Бег широким шагом				РГ	
9		Прыжок в длину с места				РГ	
10		Челночный бег 3х 10м				РГ	
11		Профилактика нарушения осанки				ФО	
12		Упражнения, направленные на формирования правильной осанки				РП	
13		Метание теннисного мяча в вертикальную цель				РП	
14		Летние Олимпийские игры				ФО	

15		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель				РП	
16		Прыжки через скакалку				ВК	
17-18		Броски набивного мяча от груди на дальность				ВК	
19-20		Прыжки через скакалку с продвижением вперед				РГ	
21-22		Преодоление препятствий				РП	
23-24		Подвижные игры				РГ	
<b>Гимнастика с основами акробатики (22 ч)</b>							
25		Правила поведения на уроках гимнастики		Работа с подобным материалом	<p><b>Р.</b> Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>К.</b> Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p><b>Л.</b> Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>	ФО	
26		Физическое развитие человека				ФО	
27		Влияние упражнений на физическое развитие человека				ФО	
28		Перекаты в стороны				ВК	
29-30		Кувырок вперед				ВК	
31		Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку				РП	
32		Лазанье по скамейке, одноименным и разноименным способом.				РП	
33-34		Ходьба по наклонной скамейке				РГ	
35		Стойка на лопатках, согнув ноги				ВК	
36-37		Запрыгивание на горку матов				РГ	
38		Стойка на лопатках,		ВП			

		выпрямив ноги					
39		Вис лежа на низкой перекладине				РГ	
40-41		Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине				РГ	
42-43		Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья				РГ	
44		Полоса препятствий				РП	
45-46		Подвижные игры				РГ	
Лыжная подготовка (20 ч)							
47		Правила поведения по лыжной подготовке		Работа с подобным материалом	<p><b>Р.</b> Формирование познавательного интереса.</p> <p>Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>К.</b> Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p><b>Л.</b> Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>	ФО	
48		Поворот переступание вокруг пяток				РГ	
49		Игра «Воротца»				РГ	
50		Поворот переступание вокруг носков лыж.				РГ	
51		Передвижение скользящим шагом				РГ	
52		Спуск в основной стойке				РГ	
53		Основная стойка лыжника.				РГ	
54		Спуск в низкой стойке.				РГ	
55		Подъем в уклон скользящим шагом.				РГ	
56		Подъем «Лесенкой».				РГ	
57		Равномерное движение.				РГ	
58		Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».				РГ	
60		Торможение падением.				РГ	
61		Торможение падением на бок.				РГ	

62		Зимние Олимпийские игры.				РГ	
63		Игра «Кто дальше?»				РГ	
64-65		Совершенствование способов передвижения на лыжах.				РГ	
66		Эстафеты и подвижные игры на лыжах				РГ	
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (30 ч.)</b>							
67		Способы закаливания		Работа с подобным материалом	<p><b>Р.</b> Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м.</p> <p>Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>К.</b> Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p><b>Л.</b> Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>	ФО	
68		Ходьба противходом				РГ	
69		Смыкание приставными шагами в шеренге				РГ	
70		Смыкание приставными шагами в шеренге				РГ	
71		Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека				ФО	
72		Прыжки с высоты				ВК	
73		Прыжок в длину с разбега				ВК	
74		Прыжок в длину с разбега				ВК	
75		Прыжки через скакалку на одной ноге				РГ	
76		Прыжок в высоту с разбега				РГ	
77		Прыжки-многоскоки				РГ	
78		Прыжки-многоскоки				РГ	
79		Метание теннисного мяча		ВК			

		на дальность					
80		Метание теннисного мяча на заданное расстояние					ВК
81		Бросок набивного мяча от груди на дальность					ВК
82		Бросок набивного мяча от груди на дальность					ВК
83		Бег на 30 м					РГ
84		Элементы спортивных игр					ФО
85		Совершенствование элементов спортивных игр					ПР
86		Подвижные игры и эстафеты					РГ
87		Подвижные игры и эстафеты					РГ
88		Подготовка к мониторингу					ФО
89-90		Бег 100м					РГ
91		Сдача на оценку: бег 100 м					ПР
92-93		Бег 1000м					РГ
94		Сдача на оценку: бег 1000 м					ПР
95-96		Прыжки в длину с места					РГ
97		Сдача на оценку: прыжки в длину с места					ПР
98-99		Подтягивание (м) и подъем туловища (д)					РГ
100		Сдача на оценку: подтягивание (м) и подъем туловища (д)					ПР
101-102		Подвижные игры					РГ

