

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., Лениной 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 (ОУУН)	Форма контро ля	Дом ашн ее зада ние
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика и подвижные игры (24 ч.)							
1		Правила поведения на уроках ФК		Работа с подобным материалом	<p>Р. Формирование познавательного интереса.</p> <p>Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p>П. 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>К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p>Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств</p>	ФО	
2		История зарождения ФК на территории древней Руси				ФО	
3		Физическая подготовка ее связь с развитием основных физических качеств				ФО	
4		Передвижение по диагонали				РГ	
5		Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы				РГ	
6		Ходьба с изменением длины и частоты шагов				РГ	
7		Челночный бег 3х 10м				ВК	
8		Ходьба с изменением длины и частоты шагов				РГ	
9		Ходьба с перешагиваем через несколько скамеек				РГ	
10		Прыжки на двух ногах через скакалку вращая ее назад				РГ	
11		Равномерный медленный бег				РГ	

12		Комплекс упражнений с гимнастическими палками				РГ	
13		Метание теннисного мяча в вертикальную цель				РП	
14		Прыжок в высоту с прямого разбега				ВК	
15		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель				РП	
16		Прыжки через скакалку на одной ноге				РГ	
17-18		Броски набивного мяча от груди на дальность				РГ	
19-20		Прыжки через скакалку с продвижением вперед				РГ	
21-22		Преодоление препятствий				РГ	
23-24		Подвижные игры				РГ	
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)							
25		Правила поведения на уроках гимнастики		Работа с подобным материалом	<p>Р. Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.</p> <p>П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.</p> <p>К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности.</p> <p>Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство</p>	ФО	
26		Кувырок вперед				РГ	
27		Кувырки вперед				РГ	
28		Правила составления комплекса упражнений				ФО	
29-30		Стойка на лопатках из упора присев				РГ	
31		«мост» из положения лежа на спине				РГ	
32		Вис согнув ноги				РГ	
33-34		Комплекс ритмической гимнастики				РГ	
35		Перекат назад в группировке с последующей опорой				РГ	

		руками за головой			в развитии физических качеств		
36-37		Перелезание через препятствия				РГ	
38		Вис на согнутых руках				РГ	
39		Переползание по – пластунски				РГ	
40-41		Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине				РГ	
42-43		Комбинация из элементов акробатики				РГ	
44		Полоса препятствий				РГ	
45-46		Подвижные игры				РГ	
Лыжная подготовка (20 ч)							
47		Правила поведения на уроках лыжной подготовке		Работа с подобным материалом	Р. Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств	ФО	
48		Повороты переступанием на месте				РГ	
49		Повороты переступанием в движении				РГ	
50		Игра на лыжах «Воротца»				РГ	
51		Передвижение по переменным двухшажным ходом				РГ	
52		Спуск в основной стойке.				РГ	
53		Спуск в низкой стойке				РГ	
54		Физическая нагрузка и ее влияние				РГ	
55		Подъем «Лесенкой»				РГ	
56		Подъем «Ёлочкой»				РГ	
57		Торможение падением				РГ	
58		Равномерное				РГ	

		передвижение по дистанции					
60		Торможение «Плугом»				РГ	
61		Попеременный ход до 1 км				РГ	
62		Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах				РГ	
63		Спуски и подъемы, изученными способами				РГ	
64-65		Равномерное передвижение .				РГ	
66		Эстафеты и подвижные игры на лыжах.				РГ	
Легкая атлетика и подвижные игры (30 ч.)							
67		Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Смыкание приставными шагами в шеренге		Работа с подобным материалом	Р. Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. П. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м. Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств	ФО	
68		Смыкание приставными шагами в шеренге				РГ	
69		Прыжок в длину способом «согнув ноги»				ВК	
70		Прыжки с высоты				РГ	
71		Прыжки с высоты				РГ	
72		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»				РГ	
73		Метание малого мяча на дальность				ПР	
74		Броски набивного мяча из-за головы на дальность				РГ	

75		Броски набивного мяча снизу, вперед- вверх					РГ	
76		Броски набивного мяча снизу, вперед- вверх					РГ	
77		Соревновательные упражнения и их отличия от физических упражнений					РГ	
78		Ведение баскетбольного мяча					РГ	
79		Ведение баскетбольного мяча «змейкой»					РГ	
80		Ведение баскетбольного мяча «змейкой»					РГ	
81-82		Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками					РГ	
83-84		Ведение футбольного мяча					РГ	
85		Совершенствование элементов спортивных игр					ПР	
86		Совершенствование элементов спортивных игр					ПР	
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	