

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: Сафонов И.А., Сафонова Е.В., Исмаилова А.Р.,
Канайкина Е.П., Леоновой Т.Е., учителя 1 категории Заремочко Т.Е., учителя
высшей категории Рензоров 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. 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. 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 развития ФК в России в XVII- XIXвв | | | | ФО | |
| 3 | | Влияние занятий ФК на работу сердца, легких. | | | | ФО | |
| 4 | | Бег с высоким подниманием бедра | | | | РГ | |
| 5 | | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы | | | | РГ | |
| 6 | | Челночный бег 3х 10м | | | | РП | |
| 7 | | Положение- «низкий старт» | | | | РГ | |
| 8 | | Бег на 30 м на время | | | | ПР | |
| 9 | | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» | | | | РГ | |
| 10 | | Прыжки на двух ногах через скакалку вращая ее назад | | | | РГ | |
| 11 | | Равномерный медленный бег до 800м. | | | | РГ | |
| 12 | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | | РГ | |
| 13 | | Метание теннисного мяча | | | | РГ | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------|---|----|--|
| | | в вертикальную цель с бм. | | | | | |
| 14 | | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с бм | | | | РГ | |
| 15-16 | | Прыжок в длину согнув ноги | | | | РГ | |
| 17 | | Прыжки через скакалку на одной ноге | | | | ВК | |
| 18-19 | | Броски набивного мяча от груди на дальность | | | | РГ | |
| 20-21 | | Бросок набивного мяча из-за головы | | | | РГ | |
| 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.</p> <p>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 в развитии физических качеств</p> | ФО | |
| 26 | | Кувырок вперед | | | | РГ | |
| 27 | | Кувырки вперед | | | | РГ | |
| 28 | | Лазание по канату в три приема | | | | ВК | |
| 29 | | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | | | | ФО | |
| 30 | | Вис согнувшись | | | | РГ | |
| 31 | | «мост» из положения лежа на спине | | | | РГ | |
| 32-33 | | Вис углом | | | | РГ | |
| 34 | | Комплекс ритмической гимнастики | | | | РГ | |
| 35-36 | | Кувырок назад | | | | РГ | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|--|------------------------------|--|----|--|
| 37 | | Перелезание через препятствие | | | | 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 | | | | ПР | |
| 44 | | Полоса препятствий | | | | РГ | |
| 45-46 | | Подвижные игры | | | | РГ | |
| Лыжная подготовка (20 ч) | | | | | | | |
| 47 | | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. | | Работа с подобным материалом | Р. Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. | ФО | |
| 48 | | Повторить повороты переступанием на месте | | | Умение следить и беречь свое здоровье. | РГ | |
| 49 | | Поворот переступанием в движении | | | П. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. | РГ | |
| 50 | | Передвижение по переменным двухшажным ходом. | | | Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. | РГ | |
| 51 | | Игра «Воротца». | | | К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. | РГ | |
| 52 | | Спуск в основной стойке. | | | Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств | РГ | |
| 53 | | Спуск в низкой стойке | | | | РГ | |
| 54 | | Одновременный двухшажный ход. | | | | РГ | |
| 55 | | Равномерное движение по дистанции. | | | | РГ | |
| 56 | | Подъем «Ёлочкой». | | | | РГ | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|------------------------------|---|----|--|
| 57 | | Равномерное передвижение по дистанции. | | | | РГ | |
| 58 | | Торможение «Упором». | | | | РГ | |
| 60 | | Равномерное передвижение по дистанции. | | | | РГ | |
| 61 | | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | | | | РГ | |
| 62 | | Спуски и подъемы изученными способами. | | | | РГ | |
| 63 | | Равномерное передвижение. | | | | РГ | |
| 64-65 | | Равномерное передвижение. | | | | РГ | |
| 66 | | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | | | | РГ | |
| Легкая атлетика и подвижные игры (30 ч.) | | | | | | | |
| 67 | | Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. | | Работа с подобным материалом | Р. Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье. | ФО | |
| 68 | | Бег из различных исходных положений | | | П. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 20 м. | РГ | |
| 69 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | | Формируется понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. | ВК | |
| 70 | | Прыжки с высоты | | | | РГ | |
| 71 | | Прыжки с поворотом на 360 ⁰ | | | | РГ | |
| 72 | | Прыжки с поворотом на 360 ⁰ | | | К. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности. | РГ | |
| 73 | | Метание малого меча на | | | | РГ | |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|----|---|----|--|
| | | дальность с одного шага. | | | Л. Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств | | |
| 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 | | Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | | | | ФО | |
| 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 | | Подвижные игры и эстафеты | | | | РГ | |
| 89 | | Подготовка к мониторингу | | | | ФО | |
| 90-91 | | Бег 100м | | РГ | | | |
| 92 | | Сдача на оценку: бег 100 м | | ПР | | | |

| | | | | | | | |
|---------|--|---|--|--|--|----|--|
| 94-95 | | Бег 1000м | | | | РГ | |
| 96 | | Сдача на оценку: бег 1000 м | | | | ПР | |
| 97-98 | | Прыжки в длину с места | | | | РГ | |
| 99 | | Сдача на оценку: прыжки в длину с места | | | | ПР | |
| 100-101 | | Подтягивание (м) и подъем туловища (д) | | | | РГ | |
| 102 | | Сдача на оценку: подтягивание (м) и подъем туловища (д) | | | | ПР | |