

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского
муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО _____

О.Г. Гардиханова /О.Г. Гардиханова/

Протокол № 1 от

« 25 » 08 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР МБОУ _____

«Алексеевская СОШ №2»

А.Р. Абдулгалеева /А.Р. Абдулгалеева/

« 27 » 08 2016 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ _____

«Алексеевская СОШ №2»

И.М. Диплянина /И.М. Диплянина/

Протокол № 2 от

« 27 » 08 2016 г. № 233



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 1 «А» классе
учителя начальных классов
высшей квалификационной категории
по надомному обучению
Коршичиной Надежды Васильевны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 31 » августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа по физической культуре для надомного обучения учащегося 1-а класса Макарова Богдана составлена на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа Учебно-методический комплект «Планета знаний» под общей редакцией И.А.Петровой, М.:Астрель, 2011г.

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016 – 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года)

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 28 ч.

4 четверть – 23 ч.

Данная программа на изучение предмета «Физическая культура» адаптирована.

Согласно учебному плану отводится 0,25 часов (15 минут) на работу с учителем , а остальные часы 0,75 (45 минут) на самостоятельное изучение в соответствии с рекомендациями ПМПК.

1 четверть – 2 ч. 15 м. – на работу с учителем, 24 ч. 45 м. – на самостоятельное изучение

2 четверть – 1 ч. 45 м.- на работу с учителем, 19 ч.15м. – на самостоятельное изучение

3 четверть – 2 ч.30 м. – на работу с учителем, 25ч.30 м. – на самостоятельное изучение

4 четверть – 1 ч.54 м.- на работу с учителем,21 ч. 06м. – на самостоятельное изучение.

Требования к уровню подготовки учащегося 1-го класса на надомном обучении.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащийся *научится*:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 - рассказывать об истории возникновения физической культуры;
 - различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
 - понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
 - называть основные способы передвижений человека;
 - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 - называть основные физические качества человека;
 - определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащийся получит возможность *научиться*:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

Метапредметные

Регулятивные

Учащийся научится:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащийся научится:

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащийся научится:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащийся получит возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения.

Лёгкая атлетика

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжная подготовка

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч			
1	<p>Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения на уроках».</p> <p><i>Основные способы передвижений человека</i></p> <p><i>История возникновения физической культуры.</i></p>	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	6.09

2	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. <i>Знание строевые команд Значение физических упражнений для здоровья человека.</i>	Развитие двигательных качеств. Слушание объяснений учителя. <i>Самостоятельное изучение</i>	13.09
3	Бег и его разновидности. Основные физические качества. <i>Правила самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями</i>	Выполнение простых упражнений. <i>Самостоятельное изучение</i>	20.09
4	Эстафетный бег. Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. <i>Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека</i>	Слушание объяснений учителя. Беседа <i>Самостоятельное изучение</i>	27.09
5	Прыжок в длину с места <i>Закаливание, его значение Одежда и обувь для занятий физическими упражнениям</i>	Объяснение выполнения прыжка с места. Беседа <i>Самостоятельное изучение</i>	04.10
6	Метание — одно из древних физических упражнений <i>Метание в вертикальную цель малого мяча.</i>	Беседа. Координационные способности, ловкость, быстрота <i>Самостоятельное изучение</i>	11.10
7	Лёгкая атлетика — королева спорта. <i>Виды легкой атлетики</i>	Знакомство с новым видом спорта - лёгкой атлетикой. Беседа <i>Самостоятельное изучение</i>	18.10
8	Как устроен человек. Броски набивного мяча (0,5 кг). <i>Индивидуальный комплекс упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития</i>	Разучивание броска набивного мяча от груди. Объяснение .Анализ ошибки при выполнении упражнения. <i>Самостоятельное изучение</i>	25.10
9	Преодоление препятствий <i>Комплекс дыхательной гимнастики</i>	Оценка в выполнении упражнений. <i>Самостоятельное изучение</i>	8.11
Гимнастика с основами акробатики			
10	История развития гимнастики. Инструктаж по ТБ. Осанка человека. Положение «группировка» <i>Все об осанке.</i>	Знакомство с историей развития гимнастики, с правилами поведения во время исполнения упражнений. Правильная осанка. Беседа о положении «группировка» <i>Самостоятельное изучение</i>	15.11

11	Утренняя гимнастика. Перекаты в «группировке» <i>Профилактика нарушения осанки человека</i>	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики. Объяснение выполнения перекатов. <i>Самостоятельное изучение</i>	22.11
12	Физкультурные минутки. <i>Важные умения человека.</i>	Умение слушать и беседовать. Слушание объяснений учителя. <i>Самостоятельное изучение</i>	29.11
13	Режим дня школьника. Преодоление препятствий. <i>Разработка режима дня.</i>	Беседа о преодолении препятствий . <i>Самостоятельное изучение</i>	6.12
14	Перелезание через горку матов. Вис лёжа на низкой перекладине. <i>Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития</i>	Выбор наиболее эффективного способа выполнения упражнения. <i>Самостоятельное изучение</i>	13.12
15	Полоса препятствий Спортивные виды гимнастики. <i>Как правильно ухаживать за своим телом.</i>	Выполнение гимнастических упражнений. Беседа. <i>Самостоятельное изучение</i>	20.12
Лыжная подготовка.			
16	История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ. Как готовиться к урокам на лыжах. <i>Знание основных способов передвижения на лыжах</i>	Изучение нового материала. Соблюдение техники безопасности. Рассказ <i>Самостоятельное изучение</i>	10.01
17	Основные способы передвижения. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток. <i>Определение подбора одежды и инвентаря для лыжных прогулок.</i>	Объяснение учителем техники передвижения, поворота переступанием. Показ фильма <i>Самостоятельное изучение</i>	17.01
18	Повороты переступанием вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом с палками. <i>Зимние виды спорта с применением лыж.</i>	Беседа. Слушание объяснений учителя поворотов переступанием вокруг пяток, передвижения скользящим шагом. <i>Самостоятельное изучение</i>	24.01
19	Подъём в уклон. <i>Упражнения для формирования равновесия</i>	Беседа. Слушание объяснений учителя о подъеме в уклон. <i>Самостоятельное изучение</i>	31.01

	Основная стойка лыжника. <i>Упражнения для формирования правильной осанки</i>	Объяснение учителем основной стойки лыжника <i>Самостоятельное изучение</i>	
20	Спуск с пологого склона. Поворот переступание вокруг носков лыж. <i>Упражнения для формирования равновесия</i>	Знание правил спуска с пологого склона, правил поворота переступанием. Беседа <i>Самостоятельное изучение</i>	7.02
21	Поворот переступание вокруг носков лыж. Торможение палками и падением. <i>Упражнения для формирования равновесия</i>	Теоретическое освоение знаний торможения палками и падением <i>Самостоятельное изучение</i>	21.02
22	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Совершенствование спусков и подъёмов. <i>Упражнения для формирования правильной осанки</i>	Объяснение выполнения двигательных движений на лыжах. Беседа. <i>Самостоятельное изучение</i>	28.02
23	Совершенствование спусков и подъёмов. Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках. <i>Закаливание организма.</i>	Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Взятие крепости». Объяснение правил игры <i>Самостоятельное изучение</i>	7.03
Лёгкая атлетика и подвижные игры			
24	Бег из различных исходных положений. Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <i>Сбор сведений о спортсменах-легкоатлетах</i>	Беседа о беге из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <i>Самостоятельное изучение</i>	14.03
25	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту <i>Физические качества человека.</i>	Наблюдение за физическими качествами человека. Беседа о выполнении прыжков в высоту. <i>Самостоятельное изучение</i>	04.04

26	<p>Развитие физических качеств. Подвижная игра «Воробьи, вороны».</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Игра «Прыгающие воробушки»</p> <p><i>Названия спортивных игр.</i></p>	<p>Беседа и объяснение выполнения техники спрыгивания и запрыгивания.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	11.04
27	<p>Спортивные игры.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Бросай – поймай».</p> <p><i>Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу»</i></p>	<p>Объяснение и беседа о метании теннисного мяча на дальность.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	18.04
28	<p>Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу»</p> <p><i>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</i></p>	<p>Умение владения мячом.</p> <p>Выполнение упражнения с теннисным мячом.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	25.04
29	<p>Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Лапта»</p> <p>Положение — «высокий старт».</p> <p>Положение — «высокий старт».</p> <p><i>Перекалывание мяча из руки в руку</i></p>	<p>Беседа по обучению бега с высокого старта.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	02.05
30	<p>Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом «Передай мяч»,</p> <p>Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки</p> <p>Наклоны туловища вперед. Упражнение со скакалкой</p> <p><i>Элементы спортивных игр</i></p>	<p>Беседа и объяснение о беге на дистанцию 30 м., 60 м.</p> <p>Разучивание элементов спортивных игр и физических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	09.05
31	<p>Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперед. Упражнение со скакалкой</p> <p>Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом»</p> <p>Зачет</p> <p><i>Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижная игра «Пингвины с мячом»</i></p>	<p>Зачет</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	16.05
32	<p>Подвижные игры и эстафеты. Перестроение из шеренги</p> <p><i>Правила игры. Игра «Пятнашки»</i></p> <p><i>Эстафеты.</i></p>	<p>Беседа и объяснение перестроения из одной шеренги в колонну по одному. Объяснение правил подвижных игр.</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	19.05

33	<p>Перестроение . Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний» Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Поведение при купании в открытых водоёмах.</i></p>	<p>Беседа о правильном поведении</p> <p><i>Самостоятельное изучение</i></p>	23.05
----	--	---	-------

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью

Лист 10В

Н.В. Корнишвина

Математика
классов

