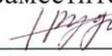


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназия № 168  /С.А. Лебедева «31» августа 2016 г. Приказ № 94-1/о от 31.08.2016г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Г.Н.Рудник «26» августа 2016 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  /И.Г.Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс 1 «А» , 1 «Б»

2016- 2017 учебный год

Ф.И.О. учителя:

Климова А.В., первая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

« Физическая культура» 1 класс

Нормативная основа программы

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Попова Е.В. Старолавникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. СПб АППО, 2012.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016 г.
- Учебный план ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016-2017 г

Общая характеристика предмета

Одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста являются подвижные игры. Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы(1-класса) и составляет 1 класс-33ч.

Основные цели курса:

- 1)популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4)осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- ✓ учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителя;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты:

- ✓ у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс (33 часа)**

№ п\п	<u>Название игры</u>	<u>Цель игры</u>	<u>По плану</u>	<u>Дано</u>
1	Вводный урок. Инструктаж по Т.Б. Урок-игра «Пятнашки»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	02.09	
2	Урок-игра «Удочка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	09.09	
3	Урок-игра «У кого мяч?»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	16.09	
4	Урок-игра «Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	23.09	
5	Урок-игра «Гуси – лебеди»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	30.09	
6	Урок- игра «Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	07.10	
7	Урок-игра «Колпачок и палочка»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	14.10	
8	Урок-игра «Накинь кольцо»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании	21.10	
9	Т.Б. Подвижная игра «Кошка и мышка»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	28.10	
10	Т.Б. Подвижная игра «Ловля мячей сачками»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	11.11	
11	Т.Б. Подвижная игра «Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	18.11	
12	Т.Б. Подвижная игра «Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость.	25.11	

13	Т.Б. Подвижная игра «Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	02.12	
14	Т.Б. Подвижная игра «Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	09.12	
15	Т.Б. Подвижная игра «Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	16.12	
16	Т.Б. Подвижная игра «Тетери»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	23.12	
17	Т.Б. Подвижная игра «Карусель»	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	13.01	
18	Т.Б. Подвижная игра «Лошадки»	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	20.10	
19	Т.Б. Подвижная игра «Снежные круги»	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	27.01	
20	Т.Б. Подвижная игра «Трактористы»	Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту.	03.02	
21	Т.Б. Подвижная игра «Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	17.02	
22	Т.Б. Подвижная игра «Кто скорее до флажка»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	24.02	
23	Т.Б. Подвижная игра «Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	03.03	
24	Т.Б. Подвижная игра «Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	10.03	
25	Т.Б. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	17.03	
26	Т.Б. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	24.03	
27	Т.Б. Подвижная игра	Развивать у детей внимание,	07.04	

	«Быстрее по местам»	ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.		
28	Т.Б. Подвижная игра «Успей пробежать»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	14.04	
29	Т.Б. Подвижная игра «Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании	21.04	
30	Т.Б. Подвижная игра «Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	28.04	
31	Т.Б. Подвижная игра «Космонавты»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	05.05	
32	Т.Б. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	12.05	
33	Т.Б. Подвижная игра «Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	19.05	
ИТОГО 33 ч.				

Ресурсное обеспечение

1. В.Г. Яковлев. В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2004г.
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.