

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №40»**

представлял собой регулярный источник сведений. Тогда ваши заказчики и сотрудники будут ждать его появления.

быть: ''Товар получает промышленную премию'', ''Новый товар сэкономит ваше время!'', ''Успех превзошел все ожидания'' и ''Рядом с вами открылся новый офис''.

Дата выпуска бюллетеня

#### Обратите внимание:

 Поместите здесь наиболее интересные сведения.

 Поместите здесь наиболее интересные сведения.

 Поместите здесь наиболее интересные сведения.

 Поместите здесь наиболее интересные сведения.

Пояснительная подпись под рисунком.



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка……………………………….. | 3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета………….. | 4 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане…………………………………………………. | 5 |
| 4. | Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета…………………………………… | 5 |
| 5. | Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета ………… | 6 |
| 6. | Содержание учебного предмета……………………… | 7 |
| 7. | Тематическое планирование………………………….. | 10 |
| 8. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности……………………… | 21 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре (час двигательной активности) для 1 В класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (2009 г.) к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры (час двигательной активности), фундаментального ядра содержания общего образования, примерной программы по физической культуре (час двигательной активности) и на основе авторской программы Глебовой Л. Д. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья», В. И.Лях, Т. Б. Мейксун «Физвоспитание» в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2011 г.) с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373(с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая 2015 г. ) «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015/2016 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2009 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»
* Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
* Учебный план образовательного учреждения на 2015/2016 учебный год
* Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)

Изучение курса осуществляетсяпод редакцией Л.Д. Глебовой.  Учебно-методический комплект допущен Министерством образования РФ:

**Час двигательной активности**: «Физвоспитание» авторы В. И.Лях, Т. Б. Мейксун – Москва, 2013 г. и авторской программы Глебовой Л. Д. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья» - Москва, 2013 г.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель курса: повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* расширение знания учащихся в области подвижных игр;
* возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов.
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

***Особенности программы, реализуемые подходы.***

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности: потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников обучают творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Для содействия формированию у обучающихся адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию на уроках проводится обучение учащихся организаторским умениями и навыкам проведения занятия в качестве капитана команды, помощника судьи, судьи и т. п. Содержание этой программы состоит из базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Данная программа предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям.

Изменений в авторскую программу не внесено, так как её содержание позволяет в полной мере реализовать требования Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования.

**Рабочая программа составлена с учётом уровня подготовленности обучающихся 1 Е класса.**

Класс является разноуровневым. Уровень подготовленности учащихся соответствует требованиям этого курса. При разработке рабочей программы учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных обязательных программ, отнесены к элементам дополнительно (необязательного) содержания.

При разработке рабочей программы учтены особенности 1 класса: в данном классе обучаются учащиеся с разным уровнем физической подготовки, состояния здоровья и особенностями поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I основная | II основная | II Подготовительная | III Подготовительная |
| 2 | 20 | 1 | 4 |

***Особенности организации учебного процесса.***

На занятиях физической культуры в 1В классе будут использоваться различные формы проведения уроков: урок-соревнование; урок-викторина; эстафеты; спортивный марафон.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Особенности содержания.***

Содержание курса охватывает весьма широкий круг вопросов: от формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков самостоятельных и групповых занятий, навыков по соблюдению режима дня до закаливания с целью профилактики заболеваний.   
**Выделяется несколько содержательных линий:**

1. Вопросы, связанные со здоровьем и соблюдением элементарных правил личной гигиены.

2. Физическая активность и здоровье.

3. Практика вкрапления элементов двигательного режима в режим учебного дня.

4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий физкультурой.

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание уроков объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Игра - важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение - это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - чувством «мы­шечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в реше­нии жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физическо­го развития.

Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не толь­ко физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и ис­пользования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно раз­вивать и совершенствовать двигательные функции ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносли­вость, осваиваются новые виды движений.

***Формируемые компетенции.***

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России и народов Ханты-Мансийского автономного округа явля­ется неотъемлемой частью художественного и физического воспитания, У детей формируется устой­чивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоцио­нальная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмо­циональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1-й раздел – «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й клаcсах

2-й раздел – «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

3-й раздел – «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах

4-й раздел – «Тропа Здоровья», изучается с 1-го по 4-и класс.

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура. Час двигательной активности» входит в образовательную область «Физическая культура». На реализацию программы по физической культуре «Час двигательной активности» в федеральном базисном учебном плане предусмотрено в 1 классе 33 часа в год (33 учебные недели по 1 часу в неделю), **из них 19 часов – на первое полугодие**,  **14 часов на второе полугодие.**

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

* **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества; восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

* **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

* **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

* **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**

- формирование самоуважения и эмоционально­положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма; формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

**5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Час двигательной активности» в первом классе  начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание**Метапредметные результаты:**

**Коммуникативные.**

Умение выражать свои мысли,разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**Регулятивные.**

Целеполагание,волевая саморегуляция,коррекция,оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Умение структурировать знания.

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать  роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Предметное содержание.***

Содержание учебного предмета «Час двигательной активности» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения   собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнении.

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

***Общеучебные умения и универсальные способы деятельности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Раздел*** | ***Часы*** | ***Универсальные учебные действия*** |
| 1 | Русские народные игры | 8 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |
| 2 | Подвижные игры | 8 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 3 | Эстафеты | 6 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 4 | Тропа здоровья | 11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |

***Формируемые умения***

Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны, знакомство с историей русской игры. Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакции, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности. Через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой. Развивать знания в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

***Специальные учебные умения.***

Для решения жизненных задач человеку, помимо способностей и личностных качеств, необходимы различные умения.

При оценке достижений учащихся необходимо учитывать не только предметные, но и общеучебные умения. Именно на это нас ориентируют проекты государственных стандартов.

***Организационные умения***

Развитие организационных умений осуществляется через проблемно-диалогическую технологию освоения новых знаний, где учитель – режиссёр учебного процесса, а ученики совместно с ним ставят и решают учебную предметную проблему. При этом дети используют эти умения на уроке.

***Интеллектуальные умения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ориентироваться в своей системе знаний и понимать необходимость нового знания.* | *Делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания* | *Добывать новые знания из различных источников и разными способами* | *Обрабатывать приобретённую информацию для получения необходимого результата.* | *Преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя форму* |
| Отличать новое знание (умение) от уже известного с помощью учителя | Ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). | Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Делать выводы в результате совместной работы всего класса. Сравнивать и группировать предметы и их образы. | Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему. |

**Оценочные умения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей (нравственных, гражданско-патриотических, эстетических), а также с точки зрения различных групп общества (верующие-атеисты, богатые-бедные).* | *Объяснять (прежде всего - самому себе) свои оценки, свою точку зрения, свои позиции.* | *Самоопределяться в системе ценностей.* | *Действовать и поступать в соответствии с этой системой ценностей и отвечать за свои поступки и действия.* |
| В предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие с позиции общечеловеческих нравственных ценностей. | Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие. | Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). | В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить. |

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 8 |
| 2 | Подвижные игры | 8 |
| 3 | Эстафеты | 6 |
| 4 | Тропа здоровья | 11 |
| **Итого:** | | **33ч** |

**7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ЧАС ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | **Деятельность учащихся** | **Форма контроля** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| **1 четверть** | | | | | | | | | |
| 1 | 01.09.15 |  | Русская народная игра «Гуси-лебеди» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила игры «Гуси-лебеди»; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа |
| 2 | 08.09.15 |  | Русская народная игра  «У медведя во бору» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила игры «У медведя во бору»; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Научатся выполнять упражнения на месте и в движении. | Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа,  практикум |
| 3 | 15.09.15 |  | Русская народная игра «Филин и пташки» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила игры «Филин и пташки»; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь. | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и внимание. | Беседа,  практикум |
| 4 | 22.09.15 |  | Русская народная игра «Палочка-выручалочка» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила игры «Заяц»; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов | Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа |
| 5 | 29.09.15 |  | Русская народная игра «Блуждающий мяч» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач  Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимание. | Работа в группах |
| 6 | 01.10.15 |  | Русская народная игра «Классики» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Беседа |
| 7 | 06.10.15 |  | Русская народная игра «Ловишка в кругу» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание. | Беседа, практикум |
| 8 | 13.10.15 |  | Русская народная игра «Пчелки и ласточка» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь сотрудничестве. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Беседа практикум |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | | | | | | | | |
| 9 | 20.10.15 |  | Подвижная игра «Кот идет» | Комбинированный | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Беседа,  презентация |
| 10 | 27.10.15 |  | Подвижная игра «Северный и южный ветер» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | практикум |
| **2 четверть** | | | | | | | | | |
| 11 | 10.11.15 |  | Подвижная игра «Соревнования скороходов» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа, практикум |
| 12 | 17.11.15 |  | Подвижная игра «Колдунчики» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Работа в парах |
| 13 | 24.11.15 |  | Подвижная игра «Аисты» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | творческий конкурс |
| 15 | 26.11.15 |  | Подвижная игра «Хитрая лиса» | Комбинированный | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Беседа, практикум |
| 16 | 01.12.15 |  | Подвижная игра «Ловишки с приседаниями» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа, работа в парах |
| 14 | 08.12.15 |  | Подвижная игра «Пчелы и медвежата» | Изучение нового | Правила игры «Пчелы и медвежат»" Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре медвежата »  ТБ при играх. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах. | Беседа, практикум |
| 17 | 15.12.15 |  | Эстафета «Переправа с досками» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Беседа практикум |
| 18 | 22.12.15 |  | Эстафета «Туннель» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание. | Беседа, работа в парах |
| 19 | 29.12.15 |  | Эстафета «Собери урожай» | Комбинированный | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | практикум |
| **3 четверть** | | | | | | | | | |
| 20 | 19.01.16 |  | Эстафета «На погрузке арбузов» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | практикум |
| 21 | 26.01.16 |  | Эстафета «Принеси мяч» | Изучение нового | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места*.* | практикум |
| 22 | 09.02.16 |  | Эстафета «Успей перебежать» | Изучение нового | Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Беседа |
| **ТРОПА ЗДОРОВЬЯ** | | | | | | | | | |
| 23 | 16.02.16 |  | Вводное занятие. Организм человека и его функции | Комбинированный | Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. | -Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.  - конкретизировать представления о человеке и окружающем его мире | Научиться объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой | Беседа, практикум |
| 24 | 01.03.16 |  | Органы пищеварения | Комбинированный | Учащиеся должны знать и понимать  -правила сохранения и укрепления здоровья. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Определять границы собственного незнания и знания, стремиться к соблюдению правильного питания. | Научиться объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания | Беседа практикум |
| 25 | 15.03.16 |  | Органы дыхания | Комбинированный | Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться объяснять строение и принципы работы дыхательной системы. | Беседа практикум |
| 26 | 29.03.16 |  | Нервная система | Комбинированный | Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Определять границы собственного знания и незнания. | Научиться объяснять строение и принципы работы нервной системы. | Беседа, практикум |
| **4 четверть** | | | | | | | | | |
| 27 | 05.04.16 |  | Зубы и уход за ними | Комбинированный | Знать и уметь чистить зубы заботиться о своем здоровье. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | -Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.  - | Научиться объяснять строение зубов и принципы ухода за ними. | Беседа практикум |
| 28 | 12.04.16 |  | Опора тела и движение. Скелет и осанка | Комбинированный | Уметь использовать приобретенные знания и умения.  Знать правила формирования красивой осанки. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. Установка на выполнение утренней гимнастики. | Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку | Беседа, практикум |
| 29 | 19.04.16 |  | Органы кровообращения. Сердце | Комбинированный | Знать, как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться объяснять строение и принципы работы сердца и кровеносной систем.  -измерять пульс. | Беседа практикум |
| 30 | 26.04.16 |  | Органы чувств | Комбинированный | Знать и выполнять основные правила здорового образа жизни (ЗОЖ). | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться рассказывать об органах чувств по плану | Беседа, практикум |
| 31 | 10.05.16 |  | Мышцы и их значение | Комбинированный | Знать о здоровом образе жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку | Беседа практикум |
| 32 | 17.05.16 |  | Кожа и ее значение | Комбинированный | Знать о гигиене, коже и ее функции. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться объяснять, что такое кожа и работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи | Беседа, практикум |
| 33 | 24.05.16 |  | Охрана здоровья | Комбинированный | Знать, какое действие на организм человека оказывают закаливающие процедуры.  Уметь называть и выполнять основные правила здорового образа жизни; различать основные нравственно- этические понятия. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Научиться закаливать организм, предупреждать болезни | Беседа практикум |

**8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Методические пособия для учителя:**

**1**. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, качество жизни. – М., 2011.

**2**.Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных современных общеобразовательных учреждениях. Правила и нормы. СанПиН 2.4.2. 1178-02.

**3.** Гребенюк Г.Н. Иванова Н.А., Овечкина Е.С. Региональные программы по экологии для образовательных учреждений Ханты-мансийского автономного округа – Югры. Ханты-Мансийск - 2012.

**4.** Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс. – М, Вако - 2012.

**5.** Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе., М. АРКТИ - 2011

**6.** Столяров В.Д. Уроки здоровья. Ойошкар Ола – 2012

**7.** Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;

Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;

Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.

***Электронные образовательные ресурсы:***

Компьютер, презентационное оборудование, выход в Интернет, целевой набор ЦОР в составе УМК для поддержки работы учителя с использование диалога с классом.

Сайты.

|  |  |
| --- | --- |
| № п\п | Название |
|  | Педсовет\_su - сайт |
|  | Детские презентации <http://viki.rdf.ru/item/395/download/> |
|  | Про школу.ru - сайт |
|  | Фестиваль «Открытый урок» [festival@1september.ru](mailto:festival@1september.ru) |

***Материально-техническое обеспечение программы***

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

***Формы контроля результатов образовательной деятельности:***

Беседа, практикум, работа в парах, работа в группе, индивидуальный, фронтальный, знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.