

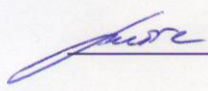
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 245
Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»
На методическом
объединении

Протокол № 1

«28» 08 2018

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР

 /Витте Е.П./

«28» 08 2018

«Утверждено»
Директор
ГБОУ СОШ №245

 /Матвеева М.Н./

Приказ № 53 от
«30» 08 2018

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245
Протокол № 1

«30» 08 2018

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 1 класса
3 часа в неделю (99 часов)

Составитель: учитель физической культуры

Семенец Ян Максимович

2018 – 2019 учебный год

Пояснительная записка.

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей,
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели). Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Ляха.

Характеристика класса

В классе учеников, физическая подготовка средняя, часто болеющих нет, программу усваивают все.

Темы для рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр
9. Общая физическая подготовка: цели и задачи
10. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в мини-футбол
15. Развитие быстроты

Содержание курса.

№	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты		Корректировка
			<i>Универсальные учебные действия</i>	<i>Предметные знания</i>	
1	Игровые упражнения	20	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>	

			<p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
2	Ходьба на лыжах	12	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p>	Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска.	

		<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что</p>		
--	--	--	--	--

			нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.		
3	Упражнения с большими и малыми мячами	15	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.	

			<p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</p> <p>контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
4	Акробатические упражнения	10	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.		
5	Равновесие.	15	<p>Личностные:</p> <p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>планировать свои действия;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных</p>	Уметь держать равновесие.	

			<p>ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
6	Ходьба и бег. Прыжки.	12	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные:</p>	<p>Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь</p>	

		<p>планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия</p>	<p>одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>	
--	--	--	--	--

			партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.		
7	Метания мяча	10	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>	

			<p>мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
--	--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.

№ урока	Наименование тем и уроков	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Основные понятия и термины, оборудование	Формирование универсальных учебных действий
	I четверть					
1	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	1		рефлексия	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.	Учатся принимать и сохранять учебную задачу, выявлять различия в основных способах передвижения человека РУУД, ПУУД
2	Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	1		рефлексия	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
3	Ходьба и бег.	1		рефлексия	Строевые команды: «Становись!»,	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

					«Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	РУУД
4	Ходьба и бег.	1		Развивающий контроль	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
5	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	1		рефлексия	Техника прыжка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
6	Прыжки на одной и двух ногах.	1		рефлексия	Техника прыжка	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
7	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	1		открытие нового знания	Техника прыжка, скамья	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
8	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	1		рефлексия	Правильная осанка, скамья	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД
9	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	1		открытие нового знания	Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД
10	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	1		открытие нового знания	Скакалка	
11	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1		рефлексия	Скакалка	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
12	Ходьба, бег. П/и «Пустое место»	1		рефлексия	Медленный бег, бег с ускорением.	Учатся принимать и сохранять учебную задачу, ПУУД
13	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	1		открытие нового знания	Техника метания, мячи	Осваивать технику бросков малого мяча ПУУД
14	Метание мяча в горизонтальную мишень.	1		рефлексия	Техника метания, мячи	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД
15	Метание мяча в горизонтальную	1		развивающий	Метание в цель, мячи	Проявлять качества силы, быстроты и

	мишень. П/и «Угадай чей голосок?»			контроль		координации при метании малого мяча РУУД
16	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1		открытие нового знания	«Налево», «Направо»	Различать и выполнять строевые команды ПУУД
17	Бег на скорость	1		открытие нового знания	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
18	Бег на скорость	1		рефлексия	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
19	Бег на скорость	1		рефлексия	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности КУУД
20	Бег на скорость	1		развивающий контроль	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
21	Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень	1		развивающий контроль	Техника бега	Осваивать технику беговых упражнений ПУУД
22	Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)	1		рефлексия	Техника бега	Осваивать технику беговых упражнений ПУУД
23	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1		открытие нового знания	Мячи	Развивать физические качества ПУУД
24	Прыжки с места в длину в квадраты.	1		рефлексия	Техника прыжка	Развивать физические качества ПУУД
25	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	1		открытие нового знания	Набивные мячи	Моделировать физические нагрузки для развития ПУУД основных физических качеств
26	Метание набивного мяча.	1		рефлексия	Набивные мячи	Развивать физические качества ПУУД
27	Весёлые эстафеты.	1		развивающий контроль	Эстафеты, соревнование	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
	II четверть					
28	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	1		рефлексия	Скакалка	Осваивать умения выполнять универсальные физ.упр. ПУУД
29	Комплекс ОРУ со скакалками.			рефлексия	Скакалка	Осваивать умения выполнять

						универсальные физ.упр. ПУУД
30	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг	1		открытие нового знания	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
31	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1		рефлексия	Вис спиной к гимнастической стенке	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
32	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1		рефлексия	Вис согнув ноги.	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1		открытие нового знания	Упор присев	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
34	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1		рефлексия	Упор присев	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
35	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1		рефлексия	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	КУУД Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
36	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
37	Подвижные игры.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
38	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
39	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка».	1		развивающий контроль	Скамья, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений

	Весёлые старты					
41	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		рефлексия	Скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
42	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	1		рефлексия	Скакалка, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений
43	Прыжки через скакалку.	1		рефлексия	Скакалка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений
44	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
45	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1		открытие нового знания	Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
46	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	1		рефлексия	Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
47	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1		рефлексия	Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
48	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	1		Развивающий контроль	Акробатика, группировка	Пууд закреплять технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций
	III четверть					
49	Кувырок вперёд	1		открытие нового знания	Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
50	Кувырок назад.	1		открытие нового знания	Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники

						безопасности при выполнении акробатических упражнений
51	Стойка на лопатках. Мост.	1		открытие нового знания	Стойка на лопатках. Мост.	См. предыдущий урок
52	Закрепление по теме: «Кувырок вперёд, назад»	1		рефлексия	Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
53	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1		открытие нового знания	Техника передвижения на лыжах	Пууд осваивать технику передвижения на лыжах, двигательные действия
54	Совершенствование скользящего шага	1		открытие нового знания	Лыжи	Пууд осваивать технику скользящего шага
55	Учет по технике подъема	1		рефлексия	Лыжи	Пууд закреплять технику подъёма
56	Отработка навыков в подъемах и спусках	1		рефлексия	Лыжи	Пууд закреплять технику подъёма
57	Учет по технике подъема	1		рефлексия	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
58	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	1		рефлексия	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
59	Совершенствование техники передвижения.	1		рефлексия	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
60	Совершенствование техники скольжения.	1		рефлексия	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
61	Формирование умения ходьбы на лыжах	1		рефлексия	Лыжи	
62	Формирование умения ходьбы на лыжах	1		рефлексия	Лыжи	Кууд принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
63	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1		развивающий контроль	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию
64	Закрепление техники передвижения на лыжах	1		рефлексия	Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию
65	Прыжки (в глубину) со скамейки.	1		открытие нового	Техника прыжка	ПУУД описывать технику

	П/и «Мяч соседу»			знания		прыжковых упражнений
66	Прыжки (в глубину) со скамейки.	1		рефлексия	Техника прыжка	ПУУД описывать технику прыжковых упражнений
67	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	1		рефлексия	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
68	Строевые команды. Эстафеты.	1		рефлексия	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», « Равняйся!», «Вольно!»	ПУУД Различать и выполнять строевые команды.
69	Бросок и ловля теннисного мяча.	1		открытие нового знания	Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику бросков теннисного мяча
70	Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	1		рефлексия	Бросок и ловля мяча	ПУУД закреплять технику бросков теннисного мяча
71	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1		рефлексия	Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику метания малого мяча
72	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование, мяч	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
73	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Пууд осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения
74	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	1		развивающий контроль	Техника ходьбы и бега	Пууд осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения
75	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1		открытие нового знания	Техника прыжка	Пууд,рууд соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
	IV четверть					
76	Прыжки через качающуюся скакалку.	1		рефлексия	Техника прыжка, скакалка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений
77	Прыжки через качающуюся	1		рефлексия	Техника прыжка,	Пууд осваивать универсальные

	скакалку. Подвижные игры.				скакалка	умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	1		рефлексия	Техника прыжка, скакалка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
79	Подвижные игры.	1		рефлексия	Эстафеты, соревнование	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
80	Упражнения на развитие координации движения.	1		рефлексия	Равновесие, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
81	Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	1		рефлексия	Равновесие, техника броска, мяч	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Кууд. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
82	Упражнения на развитие координации движения.	1		рефлексия	Равновесие, мяч, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
83	Упражнения на развитие координации движения.	1		развивающий контроль	Равновесие, мяч, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
84	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). П/и «Салки с мячом».	1		открытие нового знания	Подтягивание, турник	Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию
85	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	1		рефлексия	Подтягивание, турник	Пууд осваивать технику подтягивания
86	Подтягивание (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	1		рефлексия	Подтягивание, турник	Пууд осваивать технику подтягивания
87	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1		рефлексия	Эстафета	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
88	Упражнения для сохранения	1		рефлексия	Равновесие, скамья	ПУУД проявлять качества силы и

	равновесия.					координации при выполнении упражнений
89	Прыжки в длину с места.	1		рефлексия	Техника прыжка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
90	Прыжки в длину с места.	1		рефлексия	Техника прыжка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
91	Учёт по прыжкам в длину с места.	1		развивающий контроль	Техника прыжка	Пууд осваивать технику прыжков в длину
92	Ведение мяча в шаге.	1		открытие нового знания	Ведение мяча	Пууд осваивать технику ведения мяча
93	Ведение мяча в шаге.	1		рефлексия	Ведение мяча	Пууд осваивать технику ведения мяча
94	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	1		открытие нового знания	Техника прыжка толчком	ПУУД соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
95	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		рефлексия	Техника прыжка	Пууд осваивать технику прыжка
96	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1		рефлексия	Техника прыжка	Пууд осваивать технику прыжка
97	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут) Эстафеты.	1		рефлексия	Эстафеты.	Пууд проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
98	Эстафеты.	1		рефлексия	Эстафеты.	Пууд проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
99	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут)	1		развивающий контроль	Техника длительного бега	Пууд проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях,
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Список литературы

- Качашкин В.М. Методика физического воспитания.-М., Просвещение, 1993.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс.- М., ВАКО, 2006.
- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008.