

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

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.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МОУ «СОШ с. Студёнка» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание в 1 классе отводится 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

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</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>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:</p> <p>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;</p>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>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; 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;</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Знать технику скольжения, подъёма и спуска.</p>	

		<p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>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;</p>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			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</p>	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.	

			<p>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>		
4	Акробатические упражнения	10	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.		
5	Равновесие.	15	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному	Уметь держать равновесие.	

		<p>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</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>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	<p>Ходьба и бег. Прыжки.</p>	12	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность</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 одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>	

		<p>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</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>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>		
7	Метания мяча	10	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; 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</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>основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>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> <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>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			использовать речь для регуляции своего действия.		
--	--	--	--------------------------------------------------	--	--

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.

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!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей 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 мишень. П/и «Угадай чей голосок?»	1		развивающий контроль	Метание в цель, мячи	Проявлять качества силы, быстроты и 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.	1		открытие нового	Набивные мячи	Моделировать физические

	Метание набивного мяча.			знания		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	1		рефлексия	Упор присев	ПУУД выявлять различия в

	скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.					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». Весёлые старты	1		развивающий контроль	Скамья, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
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. П/и «Мяч соседу»	1		открытие нового знания	Техника прыжка	ПУУД описывать технику 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	1		открытие нового	Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику

	мяча.			знания		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 скакалку. Подвижные игры.	1		рефлексия	Техника прыжка, скакалка	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Прыжки через качающуюся	1		рефлексия	Техника прыжка,	ПУУД проявлять качества

	скакалку. Подвижные игры.				скакалка	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	1		рефлексия	Эстафета	Пууд осваивать универсальные

	равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.					умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
88	Упражнения для сохранения равновесия.	1		рефлексия	Равновесие, скамья	ПУУД проявлять качества силы и 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.

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.