

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения

протокол № 1

от 28.08.2020г

Руководитель ШМО

/ Баль / О.А.Баль



Е.А. Морозова

**Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
4 класс**

Учитель: Мальцева Е.Г.

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом МО и науки РФ от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241 и от 22.09.2011г. № 2357) примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2012).

Программа рассчитана на 105 уроков для учащихся 4 класса при трёхразовых занятиях в неделю.

Общей целью программы по физической культуре учащихся начальной школы является формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цели и задачи:

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания учащихся 4 класса обеспечивается решением **следующих основных задач**, направленных на:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика.

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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры 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, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Содержание программы учебного курса 4 класс

Гимнастика с основами акробатики 18ч

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, вперед; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика: 21ч

Бег: Основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м.

Прыжки в длину и высоту с места и с прямого разбега, согнув ноги.

Метание: в цель и на дальность.

Понятия: Эстафета, команды «Старт», «Финиш» темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки: 18ч

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, подъёмы «Лесенкой» и «Ёлочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом».

Поворот переступанием.

Подвижные игры: 18ч

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Белые медведи», «Парашютисты», «Волна», «Конники-спортсмены»,

«Отгадай, чей голосок», «Что изменилось? », «Посадка картофеля».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Салки на марше», «День и ночь», «Пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Волк во рву», «Удочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: 27ч

Баскетбол: 17ч специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, в треугольниках; Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, ведение с изменением

направления и скорости, броски в цель (кольцо, щит, обруч); подвижные игры: «Перестрелка», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Передал- садись!»

Волейбол: 10ч прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения: на развитие основных физических качеств.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

В результате освоения содержания программного материала по физической культуре обучающиеся должны:

иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Уровень физической подготовленности в 4-м классе.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	11,0	11,5

Методы работы:

1. Словесный метод (дидактический рассказ, описание объяснение, беседы, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)
2. Наглядный метод (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность).
3. Игровой (в процессе игры).
4. Соревновательный (упражнения приближенные к соревновательным и само соревнование).
5. Круговой метод (комплексы упражнений по кругу) .

Формы работы: Групповой , индивидуальный , фронтальный , в парах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Оценка «5»	Выставляется, за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок
Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Распределение программного материала уроков физической культуры в учебных часах 4 класс
(с учётом 3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
	Базовая часть	78
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	27
	Подвижные игры с элементами баскетбола	17
	Подвижные игры с элементами волейбола	10
	Количество уроков в неделю	3
	Количество учебных недель	35
	Итого:	105

Цели и задачи:

Легкая атлетика

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- максимально бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- стартовать из различных исходных положений; преодолевать полосу препятствий;
- прыгать в высоту с прямого разбега с 5-7 шагов;
- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель.

Гимнастика

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку вращая ее вперед и назад;

Подвижные игры

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Перестрелка», мини-футбол).

Лыжная подготовка

- знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и с палками, скользящего шага на лыжах без палок и с палками. Технику поворота на лыжах без палок, технику спуска со склона в основной стойке без палок, технику передвижения на лыжах изученными способами;

- знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «Змейкой», торможение падением, технику выполнения подъёма на склон «Елочкой» без палок, технику спуска со склона по прямой и наискось в основной стойке без палок; ходить попеременным двухшажным ходом;
- узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 2 км.

Используемый учебно-методический комплект

Нормативные документы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011г.
- Настольная книга учителя физической культуры (нормативные документы, методические рекомендации и справочные материалы для организации работы учителя). Москва издательство : «Физкультура и спорт» 2011 год
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011.

Методическая литература

- Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников/Д.А.Коляда, Т.Н.Коровина .-Учитель, 2012.
- Физическая культура. Книга для учителя М.: Издательство «Первое сентября», 2006.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Метод. Пособие. - М.: Изд-во Владос-пресс, 2004.
- «Физическая культура» Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 классы «Школа России». Издательство «Учитель», 2013г.
- Поурочные разработки по физической культуре В.И.Ляха «Школа России» А.Ю.Патрикеев 3 класс 2013г.
- Журналы «Физическая культура в школе»
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

Литература для учащихся

- Физическая культура 1 – 4 классы В. И. Лях Москва, издательство Просвещение 2014год

Материально-техническое обеспечение программы.

Раздел программы	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Гимнастика с основами акробатики	Наименования инвентаря и оборудования	Количество
	Маты гимнастические	6
	Стенка гимнастическая	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	2

	Скакалка гимнастическая	8
	Палка гимнастическая	8
	Обруч гимнастический	6
	Коврик гимнастический	6
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Маты для соскоков	6
	Мяч малый (резиновый)	8
	Мяч для метания 150 гр.	4
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Секундомер	1
Лыжная подготовка	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	8
Спортивные игры	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
	Мячи баскетбольные	5
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	6
	Насос	1

Календарно – тематический план для учащихся 4 класса

Каждый третий урок нетрадиционный

№ п/п	Дата	Корректировка	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Вид контроля
							Метапредметные УУД	Предметные умения	Личностные умения	
			<u>Л/атлетика</u>	10ч						
			Ходьба и бег	3ч						
1			Строевые упр-ия. Различные виды ходьбы и бега. ПИ: «Смена сторон»	1	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага. Бег с максимальной скоростью 30-60 м... (с высоким подниманием бедра; захлест голени и т.д.)	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по ф.к.</p>	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу, колонну; научиться играть в подвижную игру «Смена сторон.»	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий
2			Контроль двигательных качеств (бег 30м. Эстафета «Кто самый быстрый»	1	Контрольный	С.У. Повторение построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты направо и налево. Беговые упражнения..	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и эстафеты «Кто самый быстрый»</p>	Уметь строиться в колонну и шеренгу; отличать, где право, а где лево; понимать правила тестирования бега на 30м с высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной речи.	Контроль двигательных качеств (бег 30м)
3			Контроль	1	Контроль	С.У; ОРУ в движении.	Коммуникативные: сохранять	Знать, что такое	Развитие	Контроль

			двигательных качеств (Челночный бег 3х10) п/и «Смена сторон»		льный	Понятия: Короткая дистанция, старт, финиш.	доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Смена сторон»	дистанция и как её удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.	этических чувств, доброжелательности, установки на безопасность и ЗОЖ	двигательных качеств (Челночный бег 3х10)
			Прыжки	4ч						
4-5			Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. П/и «Охотники и утки»	2	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Бег на выносливость-500–750 м. Влияние бега на здоровье.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и П/и: «Охотники и утки»	Знать понятие «Режим дня»; знать требования выполнения прыжка в длину с места; с разбега; с высоты; организовывать и проводить подвижную игру П/и: «Гуси – лебеди	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Текущий
6-7			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.; Прыжок в длину с места. Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	2	Комплексный Контрольный	Многоскоки. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. П/и «Кошка и воробы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и П/и «Кошка и воробы»	Знать требования выполнения прыжка в длину с места и правила игры и «Кошка и воробы» и «соблюдать правила взаимодействия с игроками	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
			Метание (Бросок малого мяча)	3ч						
8			Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние, в вертикальная	1	Изучение нового материала	О.Р.У; С.У Команды: «Смирно», «Вольно». Расчёт на первый- второй и перестроение по расчёту. Правила соревнований в метаниях. с 3-4 м. Эстафеты	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать	Знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчету.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Текущий

			цель (2X2)			с мячом.	оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила метания и выполнять эстафеты.	Правила соревнований в метаниях. Выполнять метание на дальность, в цель.	разных социальных ситуациях.	
9			Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль.цель) п/и «Салки с мячами».	1	Контроль ный	О.Р.У в движении. С.У. Бросок н/мяча (0,5кг)из положения стоя грудью в направлении броска (от груди, из-за головы) п/и «Салки с мячами». Метание малого мяча в вертикальную цель (1,5х1,5) с 4-5 м.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила метания и п/и «Салки с мячами».	Выполнять метание в вертикаль. цель; бросок н/ мяча. Понимать правила п/и «Салки с мячами».	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность и ЗОЖ	Контроль двигатель ных качеств (метание малого мяча в вертикаль. цель)
10			Тестирование Бег -1000м п/и «Ловишка».	1	Контроль ный	О.Р.У в движении. С.У. Бросок н/мяча (0,5кг)из положения стоя грудью в направлении броска (от груди, из-за головы). п/и «Ловишка».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Ловишка».	Знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчёту. Понимать правила п/и «Охотники и утки»; помнить стихотворное сопровождение.	.	Контроль двигатель ных качеств (бег 1000м)
			Подвижные игры	18ч						
11 - 12			П/и: «Пустое место», «К своим флажкам», «Белые медведи».	2	Комбинированный	Т.Б, О.Р.У в движении.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; знать правила П/и «Пустое место», «К	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в П/и «Пустое место», «К своим флажкам», «Белые медведи».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий

							своим флажкам», «Белые медведи».			
13 - 14			П\и: «Волк во рву» «Пятнашки», эстафеты с предметами.	2	Совершения ЗУН	О.Р.У в движении.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила п/и «Волк во рву», «Пятнашки».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Волк во рву»; «Пятнашки».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
15 - 16			П\и: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», эстафеты с мячами.	2	Совершения ЗУН	О.Р.У, в движении.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Знать правила П/и «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
17 - 18			П\и: «Удочка», «Перестрелка», эстафеты с обручами	2	Совершения ЗУН	О.Р.У, на месте.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу;	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Удочка», «Перестрелка»,	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Текущий

							Рассказать правила П/и «Удочка», «Перестрелка»,		ситуаций.	
19 - 20			П/и: «Ловишка на хопках», «Салки с домиками» 2 Эстафеты с гимнастическим и палками	2	Соверш енствов ания ЗУН	О.Р.У, на месте.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Кто дальше бросит?», «Салки с домиками»	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Кто дальше бросит?», «Салки с домиками»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
21 - 22			П/и: «Два Мороза», «Северный южный ветер», «Командные хвостики», «Белые медведи»	2	Соверш енствов ания ЗУН	О.Р.У, на месте.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Два Мороза», «День и ночь»	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Два Мороза», «День и ночь».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
23 - 24			П/и: «Баба-Яга», «Иголочка, ниточка, узелок». Эстафеты с воздушными шарами	2	Соверш енствов ания ЗУН	О.Р.У. со скакалкой.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Лиса и куры», «Мышеловка».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из	Текущий

							и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Метко в цель», «Мышеловка».		спорных ситуаций.	
25 - 26			П/и: «Вышибалы»; «Бездомный заяц»., «Вороны, воробьи» Эстафеты на хопах.	2	Соверш енствов ания ЗУ	О.РУ.со скакалкой.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Совушка»; «Зайцы в огороде».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Совушка»; «Зайцы в огороде».	Развитие доброжелатель ности и эмоционально- нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
27 - 28			П/и: «Летающие тарелочки», «Перестрелка». Эстафеты с гимнастическим и скамейками	2	Соверш енствов ания ЗУН	О.,Р,У.со скакалкой.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и П/и «Ловишка»; «Перестрелка».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; научиться играть в подвижные игры П/и «Ловишка»; «Перестрелка».	Развитие доброжелатель ности и эмоционально- нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
			<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	18ч						
			<u>Акробатика. Строевые упражнения.</u>	5						

29			Группировка, перекаты (перекат боком в группировке, на спине в группировке). «Мост» из положения лёжа на спине (С помощью и самостоятельно)	1	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б; Размыкание и смыкание приставными шагами. Команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!». О.Р.У. с мешочком.. Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка. П/и «Что изменилось?».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; уметь рассказать о правилах П/и «Что изменилось?».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке Знать как проводится разминка с мешочками, технику группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков; упражнение «Мост», уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий
30 - 31			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок (два кувырка) вперёд; стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине	2	Изучение нового материала Совершенствование ЗУН	С.У. О.Р.У. с мешочком. Строевые команды: «На первый – второй – третий рассчитайся!». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка. П/и «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: : самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; уметь рассказать о правилах П/и «Волк во рву».	Знать как проводится разминка с мешочками, техника выполнения группировки и стойки на лопатках; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени. понимать правила П/и «Волк во рву».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий
32			– Два кувырка вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекаты вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.	1	Совершенствование ЗУН	С.У. О.Р.У. с мешочком. Разучить г/комбинацию из освоенных элементов Эстафеты.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять г/комбинацию из освоенных элементов, эстафеты.	Знать как проводится разминка с мешочками; выполнять г/комбинацию из освоенных акробатических элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий

33			Контроль двигательных качеств (комбинация из освоен-х элементов)	1	Контрольный	С.У. О.Р.У. с мешочком. Выполнение комбинации из разученных элементов. - Эстафеты. Два кувырка вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов, эстафеты.	Знать, как проводится разминка с мешочками; выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Контроль двигательных качеств (комбинация из освоен-х элементов)
			Висы. Строевые упражнения.	5						
34			Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе–М; (Д- подъём туловища за 30 сек.)	1	Комбинированный	ОРУ на сохранение правильной осанки. Перестроение из 2 шеренг в два круга Вис стоя и лёжа. В висе спиной к г/стенке поднятие согнутых и прямых ног. П/и «Змейка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной; рассказать правила П/и «Змейка».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, техника выполнения Висов на г/стенке, правила П/и «Змейка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий

35			Вис стоя и лёжа. . В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1	Совершен-ние ЗУН	ОРУ на сохранение правильной осанки. Фигурная маршировка. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» П/и «Посадка картофеля»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Рулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Посадка картофеля».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Посадка картофеля».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
36			Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на г/ скамейке. Тестирование-подтягивание в висе –М; Д- подъём туловища за 30 сек.	1	Контроль ный	ОРУ на сохранение правильной осанки. С.У: Перестроение из двух шеренг в два круга. Эстафета «Посадка картофеля»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Рулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила эстафеты «Посадка картофеля»	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила эстафеты «Посадка картофеля»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Контроль двигательных качеств (Подтягивание в висе-М; Д-подъём туловища за 30 сек)
37			Повторение строевых упражнений, висов на г/стенке, упражнений на г/ скамейке.	1	Комбинированный	ОРУ на сохранение правильной осанки. Фигурная маршировка. П/и «Конники – спортсмены»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Рулятивные: формировать	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Текущий

							умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Конники – спортсмены»	выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Конники – спортсмены»	ситуациях.	
38			Контроль двигательных качеств (наклон вперёд сидя на результат) П/и «Конники – спортсмены».	1	Контроль	ОРУ на сохранение правильной осанки. Перестроение из одной шеренги в две, в два круга. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на г/ скамейке.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Конники – спортсмены».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Конники – спортсмены».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Контроль двигательных качеств (наклон вперёд сидя на результат)
			Опорный прыжок, Лазание, равновесие	8						
39 - 40			Ходьба г/бревну; Опорный прыжок через г/ козла. П/и: «Посадка картофеля».	1	Изучение нового материала	О.Р.У с г/ палкой, С.У.- передвижение по диагонали, «Змейкой», против ходом. Ходьба приставными шагами по г/бревну; Опорный прыжок через г/ козла– из упора стоя на г/мостике, руки на снаряде, ноги на полу, вскок в упор присев, взмахом рук и толчком ног соскок. П/и: «Посадка картофеля».	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять Лазанье по г/скамейке, прыжки с короткой скакалкой ,	Знать, как проводится разминка с г/ палкой, технику выполнения лазания по наклонной г/ скамейке, прыжков с короткой скакалкой, упражнений на г/ бревне Уметь проводить П/и: «Посадка	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения., формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий

							упражнения на г/ бревне. Играть в П/и: «Посадка картофеля».	картофеля».		
41 - 42			Опорный прыжок через г/ козла. Лазание по канату (3м) в два и три приёма. Ходьба по г/ бревну. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Контроль двигательных качеств (Прыжки с короткой скакалкой за 60сек)	3	Комбинированный	О.Р.У с г/ палкой. С.У.. Опорный прыжок через г/ козла– из упора стоя на г/мостике, руки на снаряде, ноги на полу, вскок в упор присев, взмахом рук и толчком ног соскок. Лазание по канату (3м) в два и три приёма. Ходьба по г/ бревну приставными шагами, перешагивая предметы. Стойка на двух и одной ноге на бревне. П/и «Фигуры»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять Лазанье по г/скамейке, прыжки с короткой скакалкой , упражнения на г/ бревне. Играть в П/и «Фигуры».	Знать, как проводится разминка с г/ палкой, технику выполнения лазания по канату и опорного прыжка; упражнений на г/бревне. Уметь проводить П/и: «Фигуры».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств (Прыжки с короткой скакалкой за 60сек)
43 - 44 - 45			Лазанье по г/стенке одноимённым и разноимённым способами. Лазание по наклонной г/скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа. Контроль двигательных качеств (опорный прыжок через г/ козла)	3	Совершенствование ЗУН	О.Р.У в движении. Фигурная маршировка. Упражнения на г/бревне - перешагивание через н/ мячи, стойка на двух и одной ноге. П/И «Светофор».	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять лазанье по г/ стенке, / скамейке; упражнения на г/ бревне, опорный прыжок через г/ козла.	Знать, как проводится разминка в движении, технику лазания по г/ стенке, г/скамейке, опорного прыжка ,упражнений на г/ бревне Проводить П/и «Светофор».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств (опорный прыжок через г/ козла)
46			Ходьба по г/ бревну приставными	1		О.Р.У в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать	Знать, как проводится разминка в	Развитие навыков сотрудничества	Текущий

			шагами, перешагивая предметы. Лазанье по г/стенке изученными способами.			коленях, в упоре лёжа. П/и «Удочка» Эстафеты с предметами	рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять лазанье по г/стенке, по наклонной г/скамейке; упражнения на г/бревне.	движении, технику лазания по г/стенке, по наклонной г/скамейке, упражнений на г/бревне. Проводить П/и «Удочка»	со сверстниками, умение не создавать конфликты.	
			Лыжная подготовка	18ч						
47 - 48			Беседа по технике безопасности. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.	2	Вводный. Совершение ЗУН	Беседа по технике безопасности.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий
49 - 50			Скользкий шаг без палок и с палками.	3	Совершение ЗУН	Скользкий шаг без палок и с палками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага на лыжах без палок и с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий
51 - 52			Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	3	Изучение нового материала. Совершение	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику попеременного двухшажного хода на лыжах без палок и с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Умение не	Текущий

					ЗУН.		<i>Познавательные:</i> уметь переносить лыжи под рукой и передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.		создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
53 - 54			Повороты переступанием на месте и в движении без палок и с палками	3	Изучение нового материала. Совершенствование.	Повороты переступанием на месте и в движении без палок и с палками	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь переносить лыжи ,передвигаться на лыжах и выполнять повороты переступанием.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения поворота на лыжах без палок и с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Текущий
55 - 56			Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	2	Изучение нового материала. Совершенствование.	Подъём «Лесенкой», «Ёлочкой» и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах и выполнять подъём «Лесенкой», «Ёлочкой».	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъёма «Лесенкой», «Ёлочкой» на склон без палок , знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Текущий
57 - 58			Передвижение на лыжах изученными способами. Передвижение на лыжах до 1,5км,	3	Совершение ЗУН	Передвижение на лыжах изученными способами. Передвижение на лыжах до 1,5км,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1, км; знать технику передвижения на лыжах изученными	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий

							эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: Уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, выполнять подъём и спуск со склона на лыжах с палками.	способами.		
59 - 60			Скользкий шаг на лыжах «Змейкой»	2	Комбинированный	Скользкий шаг на лыжах «Змейкой»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: Уметь передвигаться скольльзящим шагом на лыжах «Змейкой».	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «Змейкой»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий
61 - 62 - 63			Передвижение на лыжах изученными способами до 2км, Торможение плугом. Лыжная эстафета.	3	Совершенствование ЗУН Изучение нового материала	Передвижение на лыжах изученными способами до 2км, Торможение падением. Лыжная эстафета.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: Уметь проходить на лыжах дистанцию 2 км, выполнять торможение падением.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 2 км; знать технику передвижения на лыжах изученными способами, торможение падением	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий
64			Контроль двигательных качеств (Техника попеременного двухшажного хода	1	Контрольный	Техника попеременного двухшажного хода с лыжными палками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км; знать технику передвижения на лыжах изученными способами.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств (Техника попеременного двухшажного хода)

			П/и с элементами баскетбола	17ч						
65 - 66 - 67			Стойка игрока, Перемещения правым (левым) боком пристав. шагами; Подбрасывание и ловля мяча на месте.	2	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б.; О.Р.У с мячом. Стойка игрока, Перемещения правым (левым) боком пристав. шагами; Подбрасывание и ловля мяча на месте. О.Р.У. Игра «Бросай и поймай».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать) Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Бросай и поймай».	Знать, как проводится разминка с мячами, перемещения; упражнения (подбрасывание и ловля мяча на месте) ; П/и«Бросай и поймай».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Принятие и освоение социальной речи..	Текущий
68 - 69 - 70			Стойка игрока, перемещения правым (левым) боком пристав. шагами; бег спиной вперёд; Ловля и передача мяча на месте в парах.	3	Совершение ЗУН	О.Р.У с мячом. П/ и « Передача мяча в колоннах»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать) Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения игры «Передача мяча в колоннах»».	Знать, как проводится разминка с мячами; перемещения; упражнения с мячами в парах, ведение мяча на месте правой и левой рукой. и П/и « Передача мяча в колоннах»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий

71 - 72 - 73			Стойки игрока; Ловля и передача мяча на месте и в движении.	4	Изучение нового материала Совершенствование ЗУН	О.Р.У с мячом. П/и «Передал - садись». Эстафеты с мячом	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы и в парах; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом; рассказать правила проведения игры «Передал - садись».	Знать, как проводится разминка с мячами; что такое ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте правой (левой) рукой, по прямой, «Змейкой». П/и «Передал - садись»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий
74 - 75 - 76 - 77			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, по прямой, «Змейкой». Контроль двигательных качеств (Ведение мяча на месте, по прямой)	4	Совершенствование ЗУН Контроль № 80	О.Р.У в движении; Штрафной бросок. «П/И «Мяч ловцу», «Мини-баскетбол» по упрощённым правилам.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы и в парах; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять ведение мяча на месте правой (левой) рукой, Штрафной бросок, рассказать правила игры «Мяч ловцу» и «Мини баскетбол» по упрощённым правилам.	Знать, как выполняется ведение мяча на месте правой (левой) рукой, штрафной бросок, правила П/и «Мяч ловцу», правила игры «Мини-баскетбол» по упрощённым правилам	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий Контроль двигательных качеств (Ведение мяча на месте, по прямой)
78 - 79 -			Повороты на месте с мячом. Броски в цель (кольцо, щит,	4	Изучение нового материала	О.Р.У. в движении. П/и «Охотники и утки», «Мини- баскетбол» по упрощённым правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Знать, как выполняются повороты, ведение мяча по прямой,	Развитие навыков сотрудничества со	Текущий

80 - 81			мишень) Ведение мяча, по прямой., «змейкой»;		ала Соверш ен- ние ЗУН		условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познаватель.цель. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять повороты с мячом на месте, ведение мяча и играть в «Мини- баскетбол» по упрощённым правилам.	«змейкой». Уметь играть в «Мини- баскетбол» по упрощённым правилам.	сверстниками, умение не создавать конфликты	
			Элементы волейбола	10ч						
82 - 83			Правила игры «Пионербол» (расстановка игроков, переход, правило 2х шагов,3х касаний.)	2	Изучен ие нового матери ала, соверш енствов ание ЗУН	Беседа по Т.Б; Стойка игрока, перемещения в стойке; П/и «Выстрел в небо».	Коммуникативные: ориентирова ться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять перемещения игрока, знать правила игры «Пионербол» и П/и «Выстрел в небо»	Знать стойку игрока, перемещения в стойке, правила игры «Пионербол», и П/и «Выстрел в небо».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
84 - 85			Приём мяча снизу двумя руками. П/и «Волна», «Не давай мяч водящему»	2	Изучен ие нового матери ала соверш енствов ание ЗУН.	Приём мяча снизу двумя руками. П/и «Волна», «Не давай мяч водящему»	Коммуникативные: ориентирова ться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять перемещения игрока, знать правила игры	Знать технику приёма мяча снизу двумя руками; соблюдать правила взаимодействия с игроками; провести игру «Не давай мяч водящему»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий

							«Пионербол» и П/и «Не давай мяч водящему»			
86 - 87 - 88			Передача мяча через сетку сверху двумя руками вперёд - вверх; Учебная игра «Пионербол» по упрощённым правилам	3	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	П/и «Выстрел в небо»,	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять передачу мяча через сетку, знать правила и играть в «Пионербол» и П/и «Выстрел в небо»»	Знать технику приёма мяча снизу двумя руками; соблюдать правила взаимодействия с игроками; рассказать правила игры «Выстрел в небо»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
89 - 90 - 91			Нижняя прямая подача ; Совершенствовать все ранее изученные приёмы в учебной игре по упрощённым правилам «Пионербол»	3	Изучение нового материала. Совершенствование	Нижняя прямая подача ; Совершенствовать все ранее изученные приёмы в учебной игре по упрощённым правилам «Пионербол»	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку, знать правила и играть в «Пионербол».	Знать технику нижней прямой подачи; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
			Л/атлетика	11ч						
			Ходьба и бег	3ч						

92			Контроль двигательных качеств (бег 30м на результат)Ходьба и бег через препятствия.	1	Контрольный	Т.Б на уроке. О.Р.У в движении. Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест голени и т.д). П/и«Пятнашки». Бег 30м. с высокого старта на результат.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30м, бег в заданном коридоре, играть в П/и Пятнашки».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, знать, какие бывают беговые упражнения, выполнять действия по образцу; различные виды ходьбы и бег в заданном коридоре, правила проведения П/и «Пятнашки»	Формирование мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Контроль двигательных качеств (бег 30м на результат)
93 - 94			П/и «Перестрелка» Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест голени и т.д). Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3х10)	2	Комплексный Контрольный	О.Р.У. в движении Повторение строевых упражнений. Разновидности ходьбы.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Перестрелка».	Оценивать правильность выполнения строевых команд; понимать технику выполнения челночного бега, правила проведения П/и «Перестрелка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3х10)
			Прыжки	4						
95 - 96			. Бег на выносливость. Прыжок в длину с разбега. Контроль двигательных качеств (Прыжок в длину с места) П/и «Пятнашки»	2	Контрольный	О.Р.У.в движении Многоскоки – тройной и пятерной с места. Эстафеты. П/и «Пятнашки»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжок в длину с места и с разбега, рассказать правила тестирования и п/и «Пятнашки».	Знать требования выполнения прыжка в длину с места, с разбега; организовывать и проводить подвижную игру «Пятнашки»	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Контроль двигательных качеств (Прыжок в длину с места)
97 -			Прыжок в высоту с	2	Комплексный	ОРУ в движении. Многоскоки.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение	Знать требования выполнения прыжка	Развитие доброжелатель	Текущий

98			прямого разбега. Прыжки через короткую скакалку.		ный	П/и «Волк во рву» Эстафеты	друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила прыжка в высоту с прямого разбега и П/и «Волк во рву». Уметь выполнять эстафеты.	в высоту с прямого разбега, прыжков через короткую скакалку; организовывать и проводить подвижную игру «Волк во рву»	ности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	
			Метание	4						
99 - 10 0			Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, в вертикальную цель (2х2) с 4-5м Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль цель)	2	Контроль ный	О.Р.У с мячом. Метание н/мяча 1кг. П/и «Попади в мяч». Эстафеты.	Коммуникативные договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; уметь играть в подвижную игру «Попади в мяч».	. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль цель)
10 1- 10 2			Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Контроль двигательных качеств (Бег 1000м)	2	Комплексный	О.Р.У. с мячом П/и «Волк во рву». Эстафеты.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Волк во рву», уметь выполнять эстафеты.	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; уметь играть в подвижную игру «Волк во рву».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Контроль двигательных качеств (Бег 1000м)

