РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
Тацинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Верхнеобливская основная общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **на 2017-2018 уч. год**

Уровень начального общего образования (класс) **4**

Количество часов **102**

Учитель Ольховатова Наталья николаевна

Программа разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования Планируемых результатов начального общего образования

Авторской программы «Физическая культура» Р.И.Тарнопольской, Б.И.Мишина и обеспеченная учебником Тарнопольской Р.И., Мишина Б.И «Физическая культура 4 класс» Смоленск: «Ассоциация XXI век»

**планируемые результаты изучения учебного курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 (нестандартных) 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** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий 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;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности(в процессе уроков)**

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Гимнастика с основами акробатики (23 часа)**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

**Легкая атлетика (34 часа)**

*Прыжки:* в длину с места

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)**

   Построения и перестроения

     Общеразвивающие упражнения с предметами и без

   Упражнения в лазанье и равновесии

  Простейшие акробатические упражнения

  Упражнения на гимнастических снарядах

**Подвижные игры (40 часов)**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: 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**(в процессе уроков)**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов****Рабочая программа** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | в процессе уроков |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 23 |
| 4 | Легкая атлетика | 34 |
| 8 | Гимнастика с элементами акробатики. | 5 |
| 9 | Подвижные игры | 40 |
| 10 | Всего часов | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | План | Факт | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) |  |
| Понятия. | Предметный результат | УУД | Личностный результат | Д\З |
| **1 четверть** |  |
|  |  |
| 1 |  |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | Познакомить с правилами техники безопасности на уроках. | Профилактика травматизма. | Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;Развивать скоростные способности;Игры «Ловишка», «Колдунчики»,Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – организация рабочего места.Познавательные – определять и кратко характеризовать физическую культуру.Коммуникативные – участвовать в подвижной игре; соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности в приобретении опыта мыслительной деятельности. | Комплекс №1 |
| 2 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разучить разминку в движении, провести тестирование бега 30 м с высокого старта | Бег и его виды | Регулятивные – уметь перестраиваться из одной колонны в две.Познавательные – осваивать универсальные умения..Коммуникативные – согласовывать действия с партнерами в игре.. | Навыки сотрудничества в различных ситуациях. | Комплекс №2 |
| 3 |  |  | Челночный бег | Разучить беговую разминку.Техника челночного бега | Бег и его виды. | Регулятивные –использовать разные виды перешагивания.Познавательные – осваивать технику челночного бегаКоммуникативные – проявлять координацию в игровой деятельности. | Адекватно оценивать правильной выполнения задания. | Комплекс №3 |
| 4 |  |  | Тестирование челночного бега 3\*10 м  | Повторить беговую разминку. Провести тестирование челночного бега 3\*10 |  | Регулятивные – организация рабочего места.Познавательные – осваивать технику челночного бега.Коммуникативные –соблюдать правила техники безопасности. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №1 |
| 5 |  |  | Тестирования бега на 60 м с высокого старта | Разучить беговую разминку с мешочками. Провести тестирования бега на 60 м с высокого старта |  | Регулятивные – организация рабочего места.Познавательные – осваивать технику бега.Коммуникативные –соблюдать правила техники безопасности. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
|  |  |
| 6  |  |  | Тестирования метания мяча на дальность | Разучить технику метания мяча на дальность с разбега. Проверить тестирования мешочка на дальность | Метание мешочка на дальность. | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см;Развивать скоростные способности;Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу.Познавательные – осваивать технику метания мешочкаКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Умение правильно выполнять движение в прыжках  | Комплекс №3 |
| 7 |  |  | Техника паса в футболе | Разучить технику паса в футболе |  | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу.Познавательные – осваивать технику паса в футболеКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Умение правильно выполнять движение в прыжках | Комплекс №1 |
| 8 |  |  | Спортивная игра Футбол | История игры. Совершенствование техники футбола |  | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу.Познавательные – осваивать технику спортивной игры футболКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
|  |  |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Повторить технику прыжка в длину с разбега |  | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;Метать в цель с 4-5м;Развивать скоростно-силовые качества;Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – осваивать технику метания мяча.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину с разбегаКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при прыжках | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.  | Комплекс №3 |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – совершенствовать технику прыжка в длинуКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности  | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, первичная самооценка. | Комплекс №1 |
| 11 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Провести контрольные прыжки в длину с разбега |  | Регулятивные – осваивать технику метания мяча.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину с разбегаКоммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.  | Комплекс №2 |
|  |  |
| 12 |  |  | Контрольный урок по футболу | Провести контрольные футбольные упражнения | Значение подвижных игр для укрепления здоровья. | Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты,Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;Развивать скоростно-силовые качества;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры. | Фронтальный, индивидуальный | Комплекс №3 |
| 13 |  |  | Тестирование малого мяча на точность | Провести тестирование малого мяча на точность | Эстафеты | Фронтальный, индивидуальный | Комплекс №1 |
| 14  |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Провести тестирование наклона вперед из положения стоя | Игры | Фронтальный, индивидуальный | Комплекс №2 |
|  |  |
| 15 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек | Провести тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек |  | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ; игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;развивать координационные способности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять тестирования подъема туловища Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий | Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол . | Комплекс №1 |
| 16 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Провести тестирование прыжка в длину с места |  | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять тестирования прыжка в длинус места Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий | Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол . | Комплекс №2 |
| 17-18 |  |  | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Познакомить с техникой броска в цель (кольцо) |  | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять тестирование подтягиваний и отжиманийКоммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий | Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол . | Комплекс №3 |
| 19 |  |  | Тестирование виса на время | Провести тестирование виса на время |  | Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах; Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»;развивать координационные способностиИнструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять тестирования виса на времяКоммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий | Фронтальный, индивидуальный | Комплекс №1 |
| 20-21-22-23 |  |  | Броски и ловля мяча в парах, и у стены | Повторить технику бросков и ловли мяча в парах, и у стены | Изучение нового материала | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять броски и ловлю мяча в парах, и у стены.Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий | Фронтальный, индивидуальный | Комплекс №2 |
| 24-25-26-27  |  |  | Подвижные игры | Подвижные игры по выбору учеников |  |  | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – совершенствовать технику игрыКоммуникативные – соблюдать технику безопасности | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | Комплекс №3 |
| **2 четверть** |  |
| 28 |  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике | Применять полученные умения. | Выполнение строевых упражнений | Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»;Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой;Выполнять 2-3 кувырка вперед;Выполнять стойку на лопатках; ОРУ;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности. Сдача норматива «челночный бег» 3\*10м. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять разученные строевые упражнения.Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №1 |
| 29-30  |  |  | Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой | Разучить перекаты в группировке | Акробатика | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику перекатов в сторону.Коммуникативные – проявлять координацию при выполнении перекатов. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
| 31-32  |  |  | Кувырок вперед | Повторить кувырок вперёд | Акробатика. | Регулятивные – следовать инструкциям учителя.Познавательные – выполнять перекаты в группировкеКоммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Комплекс №3 |
| 33-34 |  |  | Выполнять стойку на лопатках | Разучить стойку на лопатках. | Акробатика | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику выполнения стойки на лопатках.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация учебной деятельности, приобретение опыта. | Комплекс №1 |
| 35-36  |  |  | Построение в 2 шеренги;Перестроение из двух шеренг в два круга; | Осваивать построение и перестроение . | Строевая подготовка. | Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги;Перестроение из двух шеренг в два круга;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – находить нужную информацию в учебнике.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Мотивация к выполнению закаливающих процедур. | Комплекс №2 |
| 37  |  |  | Вис стоя; вис на согнутых руках; | Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис. | Прикладная гимнастика. | Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении стойки на лопатках.Коммуникативные соблюдать технику безопасности. | Адекватная мотивация. | Комплекс №3 |
| 38  |  |  | Подтягивание в висе | Познакомить с техникой подтягивания из виса. | Снарядная гимнастика. | Выполнять подтягивание в висе;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности. Сдача норматива. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять подтягивание на низкой перекладинеКоммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять силу при выполнении подтягивания | Комплекс №1 |
| 39-40  |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке | Осваивать упражнения на гимнастической скамейке. | Прикладная гимнастика. | Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке;Эстафеты;Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении кувырка .Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания. | Комплекс №2 |
| 41  |  |  | Лазание по гимнастической лестнице | Осваивать лазанье | Прикладная гимнастика | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные–осваивать технику кувырка вперёд и лазанье по гимнастической стенке .Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях . | Комплекс №3 |
|  |  |
| 42  |  |  | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | .Иметь представление о ходьбе противоходом | Противоход | Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ; Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать ходьбу противоходом.Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №1 |
| 43-44 |  |  | Перелезание через гимнастического коня | Познакомить с техникой перелазания через гимнастического коня. | Прикладная гимнастика | Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезать через гимнастического коня;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках Познавательные – осваивать технику запрыгивания на горку матов.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Комплекс №2 |
| 45-46-47  |  |  | Опорный прыжок  | Осваивать технику прыжка. | Прикладная гимнастика | Формировать умение выполнять опорный прыжок;ОРУ; игры;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику прыжка в высоту с разбега.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять качества быстроты; выносливости; координации при выполнении прыжковых упражнений | Комплекс №3 |
| 48-49 |  |  | Подвижные игры | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Формировать умение выполнять ОРУ;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания | Комплекс №1 |
| **3 четверть** |  |
|  |  |
| 50  |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | Дать представление о лыжной подготовке. | Лыжная подготовка. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителяПознавательные – знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.Коммуникативные – применять полученные знания на уроках. | Адекватная мотивация. | Комплекс №2 |
| 51  |  |  | Ступающий шаг с палками | Повторить ступающий шаг. | Лыжная подготовка | Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками | Регулятивные – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.Познавательные – осваивать технику спуска в основной стойке Коммуникативныевыявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника. | Мотивация учебной деятельности  | Комплекс №3 |
| 52  |  |  | Скользящий шаг с палками | Осваивать технику скользящего шага. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться скользящим шагом с палками | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выявлять ошибки в технике подъёма скользящим шагом.Коммуникативные – соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. | Первичная самооценка своим действиям. | Комплекс №1 |
| 53-54  |  |  | Ступающий и скользящий шаг с палками | Осваивать шаг с палками. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться ступающим и скользящим шагом | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику спуска в низкой стойке Коммуникативныепроявлять координацию при выполнения спуска. | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
| 55  |  |  | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | Осваивать технику подъёма и спуска « лесенкой . | Лыжная подготовка. | Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику подъёма « лесенкой»Коммуникативные – моделировать технику способ подъёма и спуска | Адекватная мотивация. | Комплекс №3 |
| 56  |  |  | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | Осваивать технику подъёма и спуска « лесенкой . | Лыжная подготовка. | Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику подъёма « лесенкой»Коммуникативные – моделировать технику способ подъёма и спуска | Адекватная мотивация. | Комплекс №1 |
| 57-58-59  |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок | Осваивать технику попеременного двухшажного хода без палок. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – применять навыки, полученные на уроках.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Проявлять координацию при выполнении упражнения. | Комплекс №2 |
| 60-61  |  |  | Повороты переступанием | Овладение первичными навыкам . | Лыжная подготовка. | Формировать умение поворачиваться переступанием | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении лыжных ходов . | Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма | Комплекс №3 |
| 62-63-64  |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | Овладение навыкам. | Лыжная подготовка | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками | Регулятивные– выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.Познавательные – осваивать технику поворотов переступанием на месте  | Мотивация учебной деятельности | Комплекс №1 |
| 65  |  |  | Подъем и спуск с небольших склонов | Осваивать технику спуска и подъема.  | Лыжная подготовка. | Формировать умение подниматься и спускаться со склона | Регулятивные – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.Познавательные – осваивать технику спуска в основной стойке Коммуникативныевыявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника. | Мотивация учебной деятельности  | Комплекс №2 |
| 66-67  |  |  | Спуск в высокой стойке с небольших горок | Осваивать технику спуска в высокой стойке  | Лыжная подготовка. | Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона | Регулятивные – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.Познавательные – осваивать технику спуска в высокой стойке Коммуникативныевыявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника. | Мотивация учебной деятельности  | Комплекс №3 |
| 68-69  |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания | Применять навыки изученных способов передвижения. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м. сдача норматива. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №1 |
| 70  |  |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема . | Лыжная подготовка. | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – применять навыки лазания и с небольшого склона и подъема . | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
| 71-72  |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью | Применять навыки изученных способов передвижения. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500. Сдача норматива. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №3 |
| 73-74  |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью | Применять навыки изученных способов передвижения. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м. сдача норматива. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №1 |
| 75-76  |  |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок | Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема . | Лыжная подготовка. | Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – применять навыки лазания и с небольшого склона и подъема . | Мотивация учебной деятельности. | Комплекс №2 |
| 77-78-79  |  |  | Передвижение до 2000м. Эстафеты  | Применять навыки изученных способов передвижения. | Лыжная подготовка. | Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до2000м | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – проявлять выносливость при прохождении дистанции. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Комплекс №3 |
| **4 четверть** |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (продолжение)** |  |
| 80-81-82  |  |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Применение навыков. | Баскетбол | Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди;Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»;Развивать координационные способности;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных ( игровых) условиях. | Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол . | Комплекс №1 |
| 83-84  |  |  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах | Организовывать и проводить подвижные игры. | Значение подвижных игр для укрепления здоровья. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №2 |
| 85-86  |  |  | Бросок двумя руками от груди | Иметь представление о броске. | Бросок баскетбольного мяча. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – осваивать технику броска мяча.Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности | Мотивация учебной деятельности | Комплекс №3 |
| 87-88  |  |  | Броски в цель  | Применение навыков. |  | Регулятивные– осваивать технику броска мяча.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении броска в цель.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при метании мяча и игре. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх | Комплекс №1 |
| 89  |  |  |  Подвижные игры | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Комплекс №2 |
| 90  |  |  | Эстафеты Подвижные игры | Организовывать и проводить подвижные эстафеты. | Эстафеты | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №3 |
| 91-92  |  |  | Мини баскетбол | Организовывать и проводить игру. | Игра. | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр.Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Комплекс №1 |
|  |  |
|  |  |
| 93  |  |  | Ходьба и бег | Чередование ходьбы и бега. |  | Формировать умение ходить и бегать по команде;Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м;Развивать скоростные способности;Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – уметь перестраиваться из одной колонны в две.Познавательные – осваивать универсальные умения; связанные с выполнением организующих упражнений .Коммуникативные–согласовывать действия с партнёрами в игре  | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | Комплекс №2 |
| 94  |  |  | Бег на 30м. Игры | Развивать координацию движений. | Беговая подготовка. | Регулятивные – организация рабочего местаПознавательные – осваивать технику бега.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Мотивация учебной деятельности | Комплекс №3 |
| 95  |  |  | Бег на 30м на результат. Игры | Принять норматив. |  | Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.Познавательные – совершенствовать технику бега на короткие дистанции.Коммуникативные – соблюдать правила игры. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Комплекс №1 |
| 96  |  |  | Бег на 60м. Игры | Развивать координацию движений. | Беговая подготовка. | Регулятивные – организация рабочего местаПознавательные – осваивать технику бега.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Мотивация учебной деятельности | Комплекс №2 |
| **Прыжки** |  |
| 97 |  |  | Прыжок в длину с места. Игры | Осваивать технику прыжка в длину. | Прыжковая подготовка. | Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;Развивать скоростные способности;Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу .Познавательные – осваивать технику бега широким шагом.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Проявлять качество силы; быстроты ; выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | Комплекс №3 |
| 98 |  |  | Прыжок в длину с места на результат. Игры | Принять результат |  | Регулятивные – принимать и сохранять учебную задачу .Познавательные – осваивать технику бега широким шагом.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности. | Проявлять качество силы; быстроты ; выносливости и координации при выполнении беговых упражнений | Комплекс №1 |
|  |  |
| 99 |  |  | Метание малого мяча с места. Игры | Познакомить с техникой метания. | Метание мяча. | Формировать умение метать малый мяч с места на дальность;Метать в цель с 4-5м;Развивать скоростно-силовые качества;Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели»Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – осваивать технику метания малого мяча.Познавательные – выявлять ошибки при выполнении метания в цель.Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при метании мяча и игре. | Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх | Комплекс №2 |
| Регулятивные – правила техники безопасности при выполнения упражнения.Познавательные – выявлять ошибки при выполнения метания в горизонтальную цель .Коммуникативные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Адекватно оценивать правильность выполнения метания | Комплекс №3 |
| 100 |  |  | Метание в цель 4-5м. Игры | Познакомить с техникой метания. | Метание малого мяча. |
|  |  |
| 101 |  |  | Подвижные игры. Эстафеты | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты,Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;Развивать скоростно-силовые качества;Инструктаж по технике безопасности | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания | Комплекс №1 |
| 102 |  |  | Подвижные игры | Организовывать и проводить подвижные игры. | Игры. | Регулятивные – общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Познавательные – взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры. | Адекватно оценивать правильность выполнения задания | Комплекс №2 |