

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
Протокол № 1
От «29» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
И. О. директора
МБОУ «СОШ № 48» г. Перми
Голов Г. И. Колбина

Приказ № СД-059-01-04-270
«04» сентября 2018 г.

Рабочая программа начального общего образования

Физическая культура

УМК «Планета знаний»

4 класс

Составила:
Гамова Л.В.,
учитель начальных классов

Принята на заседании
педагогического совета №1
от 30.08.2018г.

г.Пермь, 2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего

- образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса.

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

*по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение учебных часов по разделам программы.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Гимнастика с элементами акробатики	6
Легкая атлетика	4
Лыжная подготовка	7
Подвижные и спортивные игры	12
Общее количество часов	34

Материально-техническое обеспечение.

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран;
- цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная, гимнастическая;
- палки, маты, скакалки, обручи гимнастические;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи;
- кольца пластмассовые, резиновые;
- рулетки;
- щиты, стойки с баскетбольными кольцами, волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

•

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата (план-факт)	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности	Предметные результаты	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	03.09-08.09	Организационно-методические требования на уроках.	Комбинированный	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

						применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	и и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	10.09-15.09	Челночный бег	Комбинированный	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне».	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.
3.	17.09-22.09	Тестирование метания мешочка на дальность.	Контрольный	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную</p>	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

						игру «Колдунчики».	ий о нравственных нормах,
4	24.09-29.09	Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол».	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
5	01.10-06.10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий.	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры в «Футбол».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни.
6.	08.10-13.10	Броски и ловля мяча в парах.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль,</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

					игры «Защита стойки».	коррекция, умение убеждать). Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки».	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
7	15.10-20.10	Броски мяча в парах на точность.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать, какие варианты бросков на точность существуют, правила подвижной игры «Защита стойки».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёра. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
8	22.10-27.10	Подвижная игра «Осада города».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий.	Знать, как выполнять броски в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничес

						мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города».	тва со сверстника и взрослыми в разных социальных ситуациях.
9	06.11-10.11	Упражнения с мячом.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное-личностного обучения.	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Штурм».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
10	12.11-17.11	Ведение мяча.	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное-личностного обучения.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
11	19.11-24.11	Подвижные игры.	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

						Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги.	и и взрослыми в разных социальных ситуациях,
12	26.11-01.12	Зарядка.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий.	Знать, что такое зарядка, правила её выполнения, правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать необходимую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь делать зарядку, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
13	03.12-	Круговая тренировка.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, индивидуального личностного обучения, проблемного обучения.	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	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 навыков

							сотрудничества со сверстника и взрослыми.
14	10.12-15.12	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения.	Знать историю гимнастики, её значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, правила подвижной игры «Парашютисты».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об истории гимнастики, играть в подвижную игру «Парашютисты».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей и ценностей.
15	17.12-22.12	Гимнастические упражнения.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.	Развитие сам-ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
16	24.12-29.12	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуального личностного обучения.	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:	Развитие сам-ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
17	09.01-12.01	Прыжки со скакалкой в тройках.	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, индивидуальностного обучения, развивающего обучения.	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
18	14.01-19.01	Упражнения на гимнастическом бревне.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
19	21.01-26.01	Вращение обруча.	Комбинированный.	Здоровьесбережения,	Знать, какие варианты	Коммуникативные: с достаточной	Понятие и освоение

				проблемного обучения, развивающего о обучения.	вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса».	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
20	28.01-01.02	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения заданий.	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
21	04.02-09.02	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания,	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Принятие и освоение социальной роли обучающегося

				педагогики сотрудничества	шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	ся, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
22	11.02-16.02	Подъём на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
23	18.02-23.02	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям,

						кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
24	25.02-02.03	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания.	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
25	04.03-09.03	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий.	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона на «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона на «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
26	11.03-16.03	Подвижная игра на лыжах	Комбинированный.	Здоровьесбережения,	Знать технику спуска со	Коммуникативные: добывать	Развитие мотивов

		«Подними предмет».		проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий.	склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет».	учебной деятельностью и и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
27	18.03-23.03	Полоса препятствий.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков.	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
28	01.04-06.04	Физкультминутка	Комбинированный.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции	Знать, что такое физкультминутка, технику выполнения прыжка в высоту способом	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла

				действий.	«перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекций Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
29	08.04-13.04	Подвижная игра «Пионербол».	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения.	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекций Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
30	15.04-20.04	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуального личностного обучения.	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

					подвижной игры « Точно в цель»	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».	освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
31	22.04-27.04	Баскетбольные упражнения.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
32	13.05-18.05	Спортивная игра «Баскетбол».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества.	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

						способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	сверстникам и и взрослыми в разных социальных ситуациях,
33	20.05-25.05	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий.	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
34	27.05-01.06	Подвижные и спортивные игры.	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, развитие навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,



