

«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:
Караваева Т.Б.,
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, направленными 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	08.09	Организационно-методические требования на уроках	Комбинированный	Организационно-методические требования, применяемые на уроках, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	Знать организацию методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать 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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

					требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	15.09	Челночный бег	Комбинированный	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне».	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
					Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	
3	22.09	Тестирование метания мешочка на	Контрольный	Беговая разминка с мешочками,	Знать правила проведения тестирования	Развитие эстетических чувств,
					Коммуникативные: добывать	

дальность.

тестировани метания
е метания мешочка на
мешочка на дальность,
дальность, как
метания выполнять
мешочка с метание
разбега, мешочка с
подвижная разбега,
игра правила
«Колдунчик подвижной
и» игры «
Колдунчики»

недостающую
информацию с
помощью
вопросов, слушать
и слышать друг
друга и учителя.
Регулятивные:
адекватно
понимать оценку
взрослого и
сверстника,
сохранять
заданную цель.
Познавательные:
проходить
тестирование
метания мешочка
на дальность,
метать мешочек
на дальность с
разбега, играть в
подвижную игру
«Колдунчики».

доброжелат
ельности и
эмоционал
ьно-
нравственн
ой
отзывчивос
ти,
сочувствия
другим
людям,
развитие
самостояте
льности и
личной
ответствен
ности за
свои
поступки
на основе
представле
ний о
нравственн
ых нормах,
социальной
справедлив
ости и
свободе.
Развитие

4

29.09 Спортивная
игра
«Футбол»

Комбиниру
ванный

Разминка в
движении,
история
футбола,
техника
выполнения
различных
пасов,
вариантов
спортивная
игра
«Футбол».
правила
спортивной
игры
«Футбол».

Знать
историю
футбола,
технику
выполнения
различных
вариантов
пасов,
правила
спортивной
игры
«Футбол».

**Коммуникативны
е:** слушать и
слышать друг
друга и учителя, с
достаточной
полнотой и
точностью
выражать свои
мысли в
соответствии с
задачами и
условиями
коммуникации.

Регулятивные:
видеть ошибку и
исправлять ее по
указанию
взрослого,
сохранять
заданную цель.

Познавательные:
выполнять
различные
варианты пасов,
этических
чувств,
доброжелат
ельности и
эмоционал
ьно-
нравственн
ой
отзывчивос
ти,
сочувствия
другим
людям,
развитие
навыков
сотрудниче
ства со
сверстника
ми и
взрослыми
в разных
социальны
х
ситуациях,

				играть в спортивную игру «Футбол»	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
5	06.10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, прыжка в длину с разбега, самоанализа правила и коррекции спортивной игры в «Футбол».	Знать технику Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.
6	13.10	Броски и ловля мяча в парах.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	Знать Коммуникативные: слушать и слышать друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.

				мяч в парах, играть в ситуациях, в подвижную игру умений не «Защита стойки». создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
7	20.10	Броски мяча в парах на точность.	Комбинированный. Здоровьесбережения, варианты проблемного обучения, развивающего обучения. правила подвижной игры «Защита стойки».	Знать, какие режениа, варианты бросков на обучения, точность существуют, развивающе го обучения. правила подвижной игры «Защита стойки».	<p>Коммуникативны е: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёра.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки».</p>	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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
8	27.10	Подвижная игра «Осада города».	Комбинированный. Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, самоанализа и коррекции действий. правила подвижной игры «Осада города».	Знать, как выполнять броски в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Осада города».	<p>Коммуникативны е: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия

			свою деятельность другим по результату, людям, сохранять развитие заданную цель. навыков
			Познавательные: сотрудничеству со сверстника и взрослыми в разных социальных ситуациях.
9	10.11	Упражнения с мячом. Комбинированный. Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальные игры 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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
10	17.11	Ведение мяча. Урок повторения и закрепления	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальные ведения мяча, работу.
			Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.
			Развитие самостоятельности и личной ответственности

		изученного материала.	но-личностного обучения.	правила подвижной игры «Штурм».	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».	ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	24.11	Подвижные игры.	Урок Здоровьесбережения, педагоги сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила общего решения практической задачи, уважать иное мнение.	Коммуникативные: слушать и слышать друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги.	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не

12	01.12	Зарядка.	Комбинируваный.	Здоровьесбе Знать, что режения, такое информацию правила её нно- выполнения, коммуникац правила ионные, подвижной самоанализа игры «Мяч в и коррекции туннеле». действий.	Знать, что зарядка, её выполнения, правила подвижной игры «Мяч в туннеле». действий.	Коммуникативны е: 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».	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие навыков сотрудниче ства со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирова ние эстетическ их потребност ей, ценностей и чувств.
13	08.12	Круговая тренировка.	Комбинируваный.	Здоровьесбе Знать, как режения, выполнять индивидуальзарядку, какие но- станции личностного круговой обучения, тренировки проблемного существуют, обучения. правила выполнения игрового упражнения на внимание.	Знать, как выполнять зарядку, какие 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	Коммуникативны е: представлять самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравственн ых нормах, социальной справедлив ости и свободе, формирова ние эстетическ их	

				зарядку, проходить тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	потребность ей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		
14	15.12	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, информацию о жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, правила подвижной игры «Парашютисты».	Знать историю гимнастики, её значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, правила подвижной игры «Парашютисты».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать об истории гимнастики, играть в подвижную игру «Парашютисты».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, формирование эстетических потребностей ей, ценностей и чувств.</p>
15	22.12	Гимнастические упражнения.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемной техники выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на</p>	<p>Развитие самости и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование</p>

				внимание.	эстетическ их потребност ей, ценностей и чувств.	
16	29.12	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный. Здоровьесбережения, выполнять развивающего обучения, скакалкой и индивидуальную скакалку, но-личностного подвижного обучения. игры «Горячая линия».	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в группе. правила подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: слушать и слышать друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие сам-ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетическ их потребност ей, ценностей и чувств.
17	12.01	Прыжки со скакалкой в тройках.	Урок повторения и закрепления изученного материала. Здоровьесбережения, выполнения индивидуальных прыжков в скакалку самостоятельно развивающего обучения. правила подвижной игры «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно развивающего обучения. правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: слушать и слышать 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 различных социальных ситуациях, умений не

						создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
18	19.01	Упражнения на гимнастическом бревне.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, педагогика сотрудничества, проблемного обучения.	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей ей, ценностей и чувств.
19	26.01	Вращение обруча.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, варианты проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса».	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> <p>Познавательные: людям,</p>	Понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

				выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
20	02.02	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Комбинированный. Здоровье	Знать режения, информации, коммуникативные, коллективно-го выполнения заданий. технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и представлять его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию</p> <p>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.</p>	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	09.02	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Комбинированный. Здоровье	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	

			задания, педагогика сотрудничества	шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступание м на лыжах.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	ося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
22	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 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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формиро

						ние установки на безопасный образ жизни.	
23	23	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный.	Здоровьесбережения, выполнения обучающего обучения.	Знать технику выполнения лыжных ходов, развивающую технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни.
24	02.03	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Комбинированный.	Здоровьесбережения, выполнения самоанализа и коррекции действий, коллективно го спуска со выполнения склона;	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственн

		задания.	торможения «плугом», спуска со склона «змейкой»	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».	ой отзывчивости, 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.	
25	09.03	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Комбинированный. Здоровьесбережения, педагоги 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 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

					на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
26	16.03	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Комбинированный. Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий.	Знать технику режени, спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативны е: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать 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».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
27	23.03	Полоса препятствий.	Комбинированный. Здоровьесбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков.	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры	Коммуникативны е: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя. Регулятивные: проектировать траекторию развития через	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

				«Удочка».	включение в новые роли виды обучающей деятельности. ося, Познавательные: развитие преодолевать этических полосу чувств, препятствий, доброжелат выполнять ельности и упражнения, эмоционал подготавливающие ьно- к опорному нравственн прыжку, играть в ой подвижную игру отзывчивос «Удочка» ти, сочувствия другим людям.	
28	06.04	Физкультминутка	Комбинированный.	Здоровьесбережения, такое информაციо физкультминутка, технику коммуникац выполнения прыжка в самоанализа высоту и коррекции способом действий.	Знать, что такое диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением».	Коммуникативны е: владеть мотивов учебной деятельности и осознание личностног о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающей ося, развитие этических чувств, доброжелат ельности и эмоционал ьно- нравственн ой отзывчивос ти, сочувствия другим людям.
29	13.04	Подвижная игра «Пионербол».	Урок повторения и закрепления изученного материала.	Здоровьесбережения, педагогическая, развивающе го обучения. Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила	Коммуникативны е: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностног

			подвижной игры «Пионербол»	задачами и условиями коммуникации.	о смысла учения, развитие доброжелат ельности и эмоционал ьно- нравственн ой отзывчивос ти, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудниче ства со сверстника ми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекций		
				Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол».		
30	20.04	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Комбиниру ванный. Здоровьесбе	Знать технику режения, выполнения проблемноброска обучения, набивного индивидуальмяча но- способами личностного «от груди», «снизу», «из- за головы», правила подвижной игры « Точно в цель»	Коммуникативны е: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекций	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающег ося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о
				Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».		

					нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
31	27.04	Баскетбольные Комбинированные упражнения.	Здоровьесбережения, выполнения проблемного обучения, развивающего обучения.	Знать технику Коммуникативные <i>е:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и социальная роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.
32	18.05	Спортивная игра «Баскетбол».	Комбинированные упражнения, в педагогике сотрудничества.	Знать технику Коммуникативные <i>е:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

				партнеров, сохранять заданную цель.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
				Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».		
33	25.05	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол».	Комбинированный. Здоровьесбережения, варианты педагогического сотрудничества, самоанализа и коррекции действий.	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.
					Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол».	
34	31.05	Подвижные и спортивные игры.	Урок повторения и закрепления изученного материала. Здоровьесбережения, развитие навыков обобщения и систематизации знаний, педагогического сотрудничества	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, выбранных игр, как подводить итоги года.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

тва

сам-но выделять и ти,
формулировать развитие
познавательные навыков
цели, находить сотрудниче
необходимую ства со
информацию. сверстника

Познавательные: ми и
играть в взрослыми
выбранные в разных
подвижные и социальны
спортивные игры, х
подводить итоги ситуациях,
года. умений не
создавать
конфликты
и находить
выходы из
спорных
ситуаций.

Итог
34 часа



