**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Ново-Снопковская основная общеобразовательная школа**

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Панфилов

Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет** физическая культура

**Класс** 4 класс

**Уровень** Базовый уровень

**Учитель** Леонов Андрей Евгеньевич

**Категория** I

**Стаж работы** 13 лет

**Педагогический стаж** 13 лет

Всего часов на учебный год 102

Количество часов в неделю 3

Плановых контрольных работ 0

Плановых лабораторных работ 0

Плановых экскурсий 0

2014г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательного учреждения МБОУ «Ново-Снопковская ООШ».

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
* авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

**Цель** программы

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 КЛАСС**

Физическая культура: 3 часа в неделю.

* I четверть - 9 недель, 27 уроков;
* II четверть - 7 недель, 21 урок;
* III четверть - 10 недель, 30 уроков;
* IV четверть - 8 недель, 24 урока;
* ИТОГО: 35 недели, 102 урока.

***Раздел 1:*** «Легкая атлетика» 32 ч

Ходьба и бег 10 ч

Прыжки 8 ч

Метание 8 ч

Подвижные игры 6 ч

***Раздел 2:*** «Подвижные игры на основе баскетбола» 19 ч

***Раздел 3:*** «Гимнастика» 20 ч

Акробатика, висы, строевые упражнения 14 ч

Опорные прыжки 7 ч

***Раздел 4:*** «Лыжная подготовка» 30 ч

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двушажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Основные требования к уровню подготовки учащихся.**

**К концу 4 класса обучающиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Критерии и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы.**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Комплексы домашнего задания

Комплекс №1

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Отводим левую руку в сторону, правую поднимаем вверх, опускаем. Левую руку выводим вперед, правую поднимаем вверх, опускаем. Повторяем упражнение для правой руки. Выполняем по 5 раз для каждой руки в медленном темпе.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону.

Комплекс №2

**Упражнение 1.** Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.

**Упражнение 2.** Стоя прямо, руки вдоль тела. Наклоняемся вправо, правая рука скользит вдоль тела, левая на поясе, возвращаемся, повторяем в левую сторону. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

Комплекс №3

**Упражнение 1.** Стоя прямо, прямые руки разведены в сторону. Повороты вправо и влево. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 2.** Ходьба на месте

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | План | Факт | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемый результат (в соответствии с ФГОС) |  |  |
| Понятия. | Предметный результат | УУД | Личностный результат | Д\З | Примечание |
| **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 мешочка на дальность | Разучить технику метания мешочка 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 отжиманий Коммуникативные – 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 |  |

Составлена в соответствии с авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.