**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в ФГОС НОО», утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373, Примерной программы по физической культуре. Издательство «Просвещение» Москва 2010., которая полностью соответствует требованиям стандарта, и является частью образовательной программы школы.

Рабочая программа рассчитана на изучение физической культуры на базовом уровне.

В результате изучения физической культуры реализуются следующие цели:

* формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающие ее культурно-исторические основы;
* формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны знать и уметь:

- способы и особенности движений;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- организовывать и проводить самостоятельно занятия;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения предмета:

**Личностные:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
* формирование основ российской гражданской идентичности;
* овладение начальными навыками адоптации в динамично изменяющимся и развивающимся мире.

**Метапредметные:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

**Предметные:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Для реализации данной программы используются следующий УМК:

- учебник «Физическая культура» 3-4 кл.: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: «Вентана-Граф», 2012г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Тема урока | К/ч | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты (требования ФГОС) |  | Форма кон  тро  ля | Домашнее зада  ние | Дата |  |
|  |  |  |  |  |  | УУД (метапредметные) | Предметные |  |  | планнн | факткт |
| 1 | **Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | 1 | Ввод  ный | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Знать:  роль физической культуры  Уметь:  пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире. | тек |  |  |  |
| 2 |  | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | 1 | Изучение нового материала | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры | **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Знать:  роль физической культуры  Уметь:  пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире. | тек |  |  |  |
| 3 |  | Физическая культура народов разных стран | 1 | Комбированный | Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии | **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия | Знать; особенности физической культуры некоторых стран Востока  Уметь:  пересказывать тексты о развитии физической культуры  стран Востока | тек |  |  |  |
| 4 |  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | 1 | Комбинир | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе | **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Знать:  состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  Уметь:  подбирать необходимый инвентарь и одежду для занятий разными видами физических упражнений | тек |  |  |  |
| 5 |  | Основные двигательные качества человека | 1 | Комбинир | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости |  | Знать:  способы развития основных двигательных качеств человека  Уметь:  Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); | тек |  |  |  |
| 6 | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)** | Правильное питание | 1 | Изучение нового материала | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | Знать:  правила здорового питания  Уметь:  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека | тек |  |  |  |
| 7 |  | Правила личной гигиены | 1 | Комбинир | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов | **Коммуникативные:** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Знать:  главные функции кожи.  Уметь:  называть правила гигиены кожи;  выполнять регулярные гигиенические процедуры | тек |  |  |  |
| 8 | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | Измерение длины и массы тела | 1 | Изучение нового материала | Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | Знать:  значение измерения длины и массы тела;  Уметь:  измерять длину и массу тела | тек |  |  |  |
| 9 |  | Оценка основных двигательных качеств | 1 | Комбинир | Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | **Коммуникативные:** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результатов. | Знать:  правила ведения дневника самоконтроля  Уметь:  самостоятельно тестировать свои двигательные качества; | тек |  |  |  |
| 100 | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток | 1 | Изучение нового материала | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Упражнения для активизации кровообращения в конечностях | **Познавательные:** самостоятельновыделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  . | Знать:  упражнения для утренней гигиенической гимнастики  Уметь:  выполнять физкультминутки в домашних условиях | тек |  |  |  |
| 11 |  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | Комбинир | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | **Коммуникативные:**  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Знать:  упражнения для профилактики нарушений осанки  Уметь:  выполнять  упражнения у стены при сохранении правильной осанки | тек |  |  |  |
| 12 |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения | 1 | Комбинир | Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Знать:  упражнения для профилактики нарушений зрения.  Уметь:  Выполнять  горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе | тек |  |  |  |
| 13 |  | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | 1 | Комбинир | Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) |  | Знать:  комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств  Уметь:  выполнять  Упражнения для развития силы мышц | тек |  |  |  |
| 14 | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)**  ***Лёгкая атлетика (11 ч)*** | Занимаемся бегом.  Высокий старт. | 1 | Изучение нового материала | Основные фазы бега. Беговые упражнения на короткие дистанции | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 15 |  | Беговые упражнения на короткие дистанции. | 1 | Комбинир | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 16 |  | Бег на короткие дистанции (10 м) | 1 | Комбинир | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). | **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 17 |  | Бег на короткие дистанции (30 м) | 1 | Комбинир | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 18 |  | Бег на короткие дистанции (60 м) | 1 | Комбинир | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 19 |  | Бег на выносливость до 1 км. | 1 | Комбинир | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 20 |  | Бег с высоким подниманием бедра | 1 | Комбин | Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 21 |  | Высокий старт. | 1 | Комбин | Высокий старт. |  | Знать:  основные фазы бега  Уметь:  выполнять высокий и низкий старты  выполнять  беговые упражнения на короткие дистанции | тек |  |  |  |
| 22 |  | Бег с ускорением.  Прыжки. | 1 | Комбин | Бег.  Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). |  | Знать: алгоритм  прыжка в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).  Уметь:  прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; | тек |  |  |  |
| 23 |  | Бег с равномерной скоростью. | 1 | Комбин | Бег с равномерной скоростью.  Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания |  | Знать:  алгоритм  метания  малого мяча Уметь:  выполнять метание малого мяча на дальность с места и с разбега, в | тек |  |  |  |
| 24 |  | Челночный бег 3х10м. | 1 | Комбин | Челночный бег 3х10м.  Метание малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель |  | Знать:  алгоритм  метания  малого мяча  Уметь:  выполнять метание малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель | тек |  |  |  |
| 25 | ***Гимнастика с основами акробатики (29ч)*** | Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения. | 1 | н/м | Акробатические упражнения. | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Знать:  строевые упражнения и строевые приёмы.  Уметь:  выполнять гимнастические и акробатические упражнения | тек |  |  |  |
| 26  27 |  | Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны). Лазание по гимнастической стенке разными способами | 2 | Комбин | Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны). | **Регулятивные:**  адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. | Знать:  приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны).  Уметь: выполнять  лазание по гимнастической стенке разными способами | тек |  |  |  |
| 28  29 |  | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд).  Акробатическая комбинация | 2 | Комбин | Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). | **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Знать:  приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны).  Уметь: выполнять  лазание по гимнастической стенке разными способами | тек |  |  |  |
| 30  31 |  | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). | 2 | Комбин | Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). | **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника. | Знать: правила  лазания по гимнастической стенке  Уметь:  выполнять  лазание по гимнастической стенке разными способами | тек |  |  |  |
| 32  33 |  | Лазание по канату. | 2 | Комбин | Лазание по канату. |  | Знать:  правила  лазания по  канату  Уметь:  выполнять  лазание по канату | тек |  |  |  |
| 34 |  | Ползание по-пластунски. | 1 | Комбин | Ползание по-пластунски |  | Знать:  правила  ползания по-пластунски.  Уметь:  выполнять гимнастические и акробатические упражнения | тек |  |  |  |
| 35  36 |  | Кувырок вперёд. | 2 | Комбин | Кувырок вперёд.  Выполнение основных  элементов кувырка  вперѐд |  | Знать:  правила  выполнения  упр. кувыок вперед  Уметь:  выполнять гимнастические и акробатические упражнения | тек |  |  |  |
| 37  38 |  | Стойка на лопатках. | 2 | Комбин | Стойка на лопатках. |  | Знать: правила  выполнения упр «Стойка на лопатках.»  Уметь:  выполнять упр «Стойка на лопатках | тек |  |  |  |
| 39  40 |  | Упражнения с гимнастической палкой. | 2 | Комбин |  |  | Знать: правила выполнения  упр. с гимнастической палкой  Уметь:  выполнять  комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 41 |  | Лазанье и перелезание. | 1 | Комбин |  |  | Знать:  приемы  лазания и перелазания  Уметь:  выполнять  комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  | Упражнения в равновесии. | 1 | Комбин |  |  | Знать:  как правильно выполнять упр в равновесии  Уметь: выполнять комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 43  44 |  | Упражнения в висе, в упоре . | 2 | Комбин | Выполнять строевые  приѐмы и упражнения;  использовать  упражнения по  подтягиванию для  развития мышечной  силы; |  | Знать:  приемы выполнения  упр. в висе  Уметь:  выполнять упражнения по  подтягиванию для  развития мышечной  силы; | тек |  |  |  |
| 45 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | 1 | Комбин | Кувырок вперёд, стойка на лопатках |  | Знать:  правила  выполнения  упр. кувыок вперед  Уметь:  выполнять гимнастические и акробатические упражнения | тек |  |  |  |
| 46 |  | Лазание по канату. | 1 | Комбин | Лазание по канату. |  | Знать:  правила  лазания по  канату  Уметь:  выполнять  лазание по канату | тек |  |  |  |
| 47 |  | Полоса препятствий. | 1 | Комбин | Полоса препятствий. |  | Знать: правила Т.Б.  Уметь:  выполнять комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | тек |  |  |  |
| 48 |  | Лазание по гимнастической стенке разными способами. | 1 | Комбин | Лазание по гимнастической стенке разными способами. |  | Знать: правила  лазания по гимнастической стенке  Уметь:  выполнять  лазание по гимнастической стенке разными способами | тек |  |  |  |
| 49 |  | Упражнения в равновесии | 1 | Комбин | Упражнения в равновесии |  | Знать:  правила Т.Б.  Уметь  выполнять комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 50 |  | Ползание по-пластунски. | 1 | Комбин | Ползание по-пластунски. |  | Знать:  правила  ползания по-пластунски.  Уметь:  выполнять  комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 51 |  | .  Прыжки через предметы | 1 | Комбин | Прыжки через предметы |  | Знать: правила ТБ  при выполнении  прыжка через предметы  Уметь  выполнять  комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 52 |  | Полоса препятствий.  Отжимание в упоре лѐжа и в  упоре на гимнастической  скамейке | 1 | Комбин | Полоса препятствий. Отжимания. |  | Знать:  правила отжимания  Уметь:  выполнять  упражнения по  отжиманию  выполнять комплексы  упражнений для  развития основных  двигательных качеств | тек |  |  |  |
| 53 |  | Акробатика. Лазание по канату. | 1 | Комбин | Акробатика. Лазание по канату |  | Знать:  правила  лазания по  канату  Уметь:  выполнять  лазание по канату | тек |  |  |  |
| 54 | ***Лыжная подготовка (11ч)*** | Вводный урок | 1 | Комбин | Экипировка лыжника | Л..Планирование промежуточных целей с учетом результата | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  проходить на лыжах дистанцию до 1 км | тек |  |  |  |
| 55 |  | Ступающий шаг с палками | 1 | Комбин | Ступающий шаг с палками | К. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками; | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  ступающий шаг с палками | тек |  |  |  |
| 56 |  | Скользящий шаг с палками | 1 | Комбин | Скользящий шаг с палками | Р.Волевая саморегуляция в ситуации затруднения | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  проходить на лыжах дистанцию до 1 км | тек |  |  |  |
| 57 |  | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 | Комбин | Ступающий и скользящий шаг с палками | П.Выполнение действий по алгоритму | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  ступающий и скользящий шаг с палками | тек |  |  |  |
| 58 |  | Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Комбин |  |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  проходить на лыжах дистанцию до 1 км | тек |  |  |  |
| 59 |  | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 | Комбин | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона  проходить на лыжах дистанцию до 1 км | тек |  |  |  |
| 60 |  | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 | Комбин | Попеременный двухшажный ход без палок |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | тек |  |  |  |
| 61 |  | Повороты переступанием | 1 | Комбин |  |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  повороты переступанием | тек |  |  |  |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1 | Комбин | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  опеременный двухшажный ход без палок и с палками | тек |  |  |  |
| 63 |  | Подъем и спуск с небольших склонов | 1 | Комбин | Подъем и спуск с небольших склонов |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  выполнять  подъем и спуск с небольших склонов | тек |  |  |  |
| 64 |  | Спуск в высокой стойке с небольших горок | 1 | Комбин | Спуск в высокой стойке с небольших горок |  | Знать:  выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке  Уметь:  Выполнять  спуск в высокой стойке с небольших горок | тек |  |  |  |
| 65 | ***Подвижные и спортивные игры25***  (футбол, волейбол, баскетбол). | Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу» | 1 | Н/м | Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги) |  | Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;  Уметь:  выполнять  элементы игры в футбол; | тек |  |  |  |
| 66 |  | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей.  Эстафеты. | К.Формирование  умений не  создавать  конфликтов и  находить выходы  из спортивных  ситуаций | Уметь:  играть в подвижные игры | тек |  |  |  |
| 67 |  | Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | Р.Формировапние  самостоятельност  и и личной  ответственностна  основе  представлений о  нравственных  нормах | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 68 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | Л.Овладевать  способностью  принимать и  сохранять задачи  учебной деятельности | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 69 |  | Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом. | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | П.Формирование  умения  договариваться о  распределении  функций в  совместной  деятельности,  адекватно оценивать  собственное  поведение и  поведение  окружающих | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 70 |  | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 71 |  | Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 72 |  | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 73 |  | Игра «Перестрелка». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 74 |  | Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча). | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 75 |  | Ловля и передача мяча на месте  Игра «Не давай мяч водящему» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | Р.Адекватно оценивать  собственное  поведение и  поведение  окружающих | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 76 |  | Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | К.  Развитие  этических чувств,  доброжелательности и правственной  отзывчивости | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 77 |  | Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | П. Овладевать  способностью  принимать и  сохранять задачи  учебной деятельности | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 78 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. | Л.Развитие  этических чувств,  доброжелательнос  ти и правственной  отзывчивости | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 79 |  | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 80 |  | Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 81 |  | Эстафета «Передача мячей в колоннах». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 82 |  | Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 83 |  | Подвижная игра «Волна». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 84 |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 85 |  | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 86 |  | Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка». | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 87 |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. «Заяц без логова», « Удочка»  Подвижные игры. « Метко в цель» | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 88 |  | Подвижные игры с прыжками и бегом. «С кочки на кочку», | 1 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 89  90 |  | Подвижные игры «Мяч  соседу»,« Догони свою пару»,  «С кочки на кочку», | 2 | Комбин | Развитие скоростно-силовых способностей  Эстафеты. |  | Знать:  правила  техники безопасности  на спортивных  площадках;  понимать правила  подвижных игр  Уметь:  играть в подвижные  игры по правилам | тек |  |  |  |
| 91 | ***Лёгкая атлетика (12 ч)***  Ходьба и бег4ч | Ходьба и бег | 1 | Комбин | Бег максимальной скоростью  Развитие скоростных способностей  Эстафеты. | Р.Волевая саморегуляия в ситуации затруднения  П. Контроль и оценка процесса и результатов деятельности | Знать:  основные фазы бега.  Уметь:  правильно выполнять движения при ходьбе и беге | тек |  |  |  |
| 92 |  | Ходьба и бег | 1 | Комбин | Бег максимальной скоростью  Развитие скоростных способностей  Учёт бега 30 м | К. Планирование учебного сотрудничества  Л.Установление связи между учебной целью и мотивом | Знать:  основные фазы бега.  Уметь:  правильно выполнять движения при ходьбе и беге | тек |  |  |  |
| 93 |  | Ходьба и бег | 1 | Комбин | Бег максимальной скоростью  Развитие скоростных способностей  Учёт бега 60 м |  | Знать:  основные фазы бега.  Уметь:  правильно выполнять движения при ходьбе и беге | тек |  |  |  |
| 94 |  | Ходьба и бег | 1 | Комбин | Бег максимальной скоростью  Развитие скоростных  способностей  Тестирование бега на 1000 м |  | Знать:  основные фазы бега.  Уметь:  правильно выполнять движения при ходьбе и беге | тек |  |  |  |
| 95 | Прыжки 3ч | Прыжок в длину с места | 1 | Комбин | Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно- силовых  качеств | Р.Волевая саморегуляия в ситуации затруднения  П. Выполнение действий по алгоритму | Знать :  алгоритм  прыжка в длину с места  Уметь:  правильно выполнять движения в прыжках | тек |  |  |  |
| 96 |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | Комбин | Прыжок в длину с места  Развитие скоростно- силовых  качеств | К. Планирование учебного сотрудничества  Л.Установление связи между учебной целью и мотивом | Знать :  алгоритм  прыжка в  длину с разбега  Уметь:  правильно выполнять движения в прыжках | тек |  |  |  |
| 97  98 |  | Прыжок в  в высоту .  Прыжки со скакалкой. | 2 | Комбин | Прыжок в длину с места  Развитие скоростно- силовых  качеств |  | Знать :  алгоритм  прыжка в  в высоту способом «перешагивание»).  Уметь:  правильно выполнять движения в прыжках | тек |  |  |  |
| 99 | Метание 3ч | Метание малого мяча | 1 | Комбин | Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние | Р.Выполнение учебного действия.  П. Выполнение действий по алгоритму  К. Планирование учебного сотрудничества | Знать:  как правильно выполнять движения в метании  Уметь:  метать мяч на дальность и на заданное расстояние | тек |  |  |  |
| 100 |  | Метание малого мяча | 1 | Комбин | Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние | Л.Установление связи между учебной целью и мотивом | Знать:  как правильно выполнять движения в метании  Уметь:  метать мяч на дальность и на заданное расстояние | тек |  |  |  |
| 10101 |  | Метание малого мяча | 2 | Комбин | Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние |  | Знать:  как правильно выполнять движения в метании  Уметь:  метать мяч на дальность и на заданное расстояние | тек |  |  |  |
| 102 |  | Обобщение изученного в 3 классе | 1 |  |  |  |  | тек |  |  |  |