

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____/Ефейкина Г. Г./
от «31» августа 2017г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ
_____/Медведева Г.П./
Приказ № 90од от «31» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 4 классе
на 2017– 2018 учебный год

Упорово 2017 г.

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
2. Примерная программа по учебному предмету. Физическая культура 1-4 классы: -2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, от 31.05.2017г №60/2-од.

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 1-4 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Раздел 1

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики – 15 часа. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера, танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика - 20 часа. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжная подготовка - 20 часов. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры- 13часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Сдача норм ГТО

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

п/	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

Раздел 2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 3							
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы							
№ п/п	№ урока в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Цели или результат	Основные виды деятельности	Домашнее задание
Легкая атлетика - 8 часов							
<p>Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы</p> <p>Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и правильность или ошибочность результата.</p>							
1.	1.	1 неделя		Правила поведения и т/б на уроке.	Знать: правила поведения на уроках физкультуры	Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Приседания
		1 неделя		Бег с ускорением. Старты из различных и.п.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) спрыгивание и запрыгивание на высоту 40 см	Выпрыгивания
		2 неделя		Бег 60 метров – на результат. Сдача ГТО.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ускорение из разных исходных положений. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60м - зачет	Упражнения на пресс
		2 неделя		Прыжок в длину с места. Сдача ГТО.	-В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. прыжок в длину с места-зачет Игра «К своим флажкам». Встречная эстафета.	Приседания
	5.	3 неделя		Метание малого мяча с места на дальность.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	Упражнения на пресс
	6.	3 неделя		Метание малого мяча с места на дальность. Сдача ГТО.		ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Выпрыгивания
	7.	4 неделя		Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный, медленный до 6-8 мин.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	8.	4 неделя		Равномерный бег Бег 300(д); 500м(м)- зачет		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 (д); 500м (м)	Упражнения на пресс
Подвижные игры -9 часов							
<p>Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.</p>							

<p>Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.</p>							
	1.	5 неделя		Т/б на уроке. Ловля и передача мяча двумя руками «Передал - садись».	Знать: и выполнять правила игры футбол	ОРУ Специальные беговые упражнения. Удары по мячу внутренней стороной стопы; остановка мяча, место игрока на поле. Игра мини-футбол	Приседания
	2.	5 неделя		Бег с изменением направления движения.	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола.	Выпрыгивания
	3.	6 неделя		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. ведение мяча Командные действия в футболе. Двусторонняя игра.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	4.	6 неделя		«Играй-играй мяч не теряй».	Излагать: факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	История развития физической культуры и первых соревнований. ОРУ. Специальные упражнения. Специальные передвижения без мяча и с мячом.	Приседания
	5.	7 неделя	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола	Выпрыгивания			
	6.	7 неделя		Ведение мяча.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте	ОРУ. Специальные упражнения. Ведение, ведение с изменением направления. Отжимание, лёжа в упоре. Подвижные игры с элементами баскетбола	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа Приседания
	7.	8 неделя		Ловля и передача.	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	
	8.	8 неделя		Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. челночный бег 3×10м.-зачет. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей..	Выпрыгивания
	9.	9 неделя		Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	Упражнения на пресс
Гимнастика – 15 часа							
<p>Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Познавательные УУД Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и</p>							

содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.							
1.	9 неделя		Инструктаж по т/б на уроке. Упражнения для укрепления осанки.	Уметь: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Инструктаж по т/б. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	Приседания	
2.	10 неделя		Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения Знать: правила поведения на уроках акробатики	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без предметов. Кувырок вперед, назад.	Выпрыгивания	
3.	10 неделя		Техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с о скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; ходьба по бревну на носках Упражнения на пресс. Игра «Быстро по местам».	Упражнения на пресс	
4.	11 неделя		Строевые упражнения Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с обручами. кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	Приседания	
5.	11 неделя		Строевые упражнения. Упражнения на осанку	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Строевые упражнения Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	Упражнения на пресс	
6.	12 неделя		Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества	ОРУ с предметами. Подтягивание в виси. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в виси. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Выпрыгивания	
7.	12 неделя		Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в виси лежа на спине. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в виси. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Упражнения на пресс	
8.	13 неделя		Висы и упоры. Подтягивание в виси. Сдача ГТО.		Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств.	Приседания	
9.	13 неделя		Подвижные игры Соблюдение правил в игре.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ОРУ. Специальные упражнения. Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся.	Выпрыгивания	
10.	14 неделя		Подвижные игры Соблюдение правил в игре.	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	
11.	14 неделя		Опорный прыжок на горку матов	Уметь: выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Приседания	
12.	15 неделя		Опорный прыжок - на технику исполнения	Уметь: выполнять опорный прыжок	ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-	Сгибание, разгибание рук в	

					силовых качеств	упоре лежа
13.	15 неделя		Наклон вперед из положения сидя. Сдача ГТО.		ОРУ . метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Наклон вперед из положения сидя – на результат (см.).	Приседания
14.	16 неделя		Прыжки через скакалку.	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
15.	16 неделя		Подвижные игры.	Уметь: играть по упрощенным правилам	Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Упражнения на пресс

Лыжная подготовка – 20 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Познавательные УУД Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

1.	17 неделя		Т/Б на уроке. Температурный режим.	Уметь: применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Имитация техники одноопорного скольжения. ТБ	Приседания
2.	17 неделя		Скользящий шаг без палок.	Переноска и надевание лыж.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
3.	18 неделя		Т/Бпо волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Упражнения на пресс
4.	18 неделя		Спуски и подъемы. Подъем «лесенкой» - на технику исполнения	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Спуски в низкой стойке и подъем «лесенкой». Выполнение хода на учебной лыжне.	Выпрыгивания
5.	19 неделя		Волейбол. Техника перемещений. Прием и передача мяча сверху.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
6.	19 неделя		Спуски в высокой и низкой.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в	Приседания

						стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
	7.	20 неделя		Торможение «плугом». Подъем лесенкой	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	8.	20 неделя		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой.	Уметь: демонстрировать технику.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	Приседания
	9.	21 неделя		Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками. Спуски в высокой и низкой стойке.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	10.	21 неделя		Прием и передача мяча снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	Упражнения на пресс
	11.	22 неделя		Торможение «плугом». Подъем лесенкой.	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Свободное катание. Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	Приседания
	12.	22 неделя		Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»	Уметь: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Свободное катание	Выпрыгивания
	13.	23 неделя		Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; Прием и передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	14.	23 неделя		Торможение «плугом» - на технику исполнения.	Уметь: выполнять нормативы по лыжным гонкам	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание.	Упражнения на пресс
	15.	24 неделя		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км.		Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	16.	24 неделя		Контрольное прохождение дистанции 1 км. Сдача ГТО.	Уметь выполнять нормативы по лыжным гонкам	Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение « плугом». Контрольный норматив. Свободное катание	Упражнения на пресс
	17.	25 неделя		Волейбол Нижняя прямая подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Приседания
	18.	25		Подвижные игры в зимнее	Общаться и		

		неделя		время года.	взаимодействовать в игровой деятельности.		
	19.	26 неделя		Подвижные игры на материале волейбола	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Упражнения на пресс
	20.	26 неделя		Подвижные игры «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Выпрыгивания

Легкая атлетика- 12 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.

Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

	1.	27 неделя		ТБ уроке. Броски набивного мяча в цель.	Знать: ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	2.	27 неделя		Поднимание туловища из и.п. лежа. Сдача ГТО.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	Приседания
	3.	28 неделя		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.	Выпрыгивания
	4.	28 неделя		Прыжки в высоту с разбега (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	5.	29 неделя		Прыжок в длину с места (зачет). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Перестроение. Комплекс ОРУ. Эстафеты: на развитие скорости, координации, ловкости. Подвижная игра «Белые медведи».	Упражнения на пресс
	6.	29 неделя		Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	Выпрыгивания
	7.	30 неделя		Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	8.	30 неделя		Спринтерский бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Приседания

	9.	31 неделя		Бег 60 м. Сдача норм ГТО.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Выпрыгивания
	10.	31 неделя		Кросс 1 км. Сдача норм ГТО.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Выпрыгивания
	11.	32 неделя		Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	12.	32 неделя		Метание мяча на дальность	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения на пресс

Подвижные игры - 4 часа

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

	1.	33 неделя		<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, бег	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
	2.	33неделя		Перемещения в шаге и беге. «Мяч водящему».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, бег	Упражнения на пресс
	3.	34 неделя		Ловля и передача мяча двумя руками.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, передача мяча	Приседания
	4.	34 неделя		Подвижные игры.	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Ходьба, передача мяча	Выпрыгивания