

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
/Ефейкина Г. Г./
от «28» марта 2017г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ Упоровская СОШ
/Медведева Г.П./
Приказ № _____ от «28» марта 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 4 классе
на 2016– 2017 учебный год

Упорово 2017 г.

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 - 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 правильность или ошибочность результата.							
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
2.	2.	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
3.	3.	1 неделя		Финальное усилие. Бег 30м.- зачет	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
4.	4.	2 неделя		Бег 60 метров – на результат. Сдача ГТО.			Упражнения на пресс
5.	5.	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
6.	6.	2 неделя		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выпрыгивания
7.	7.	3 неделя		Прыжок в длину с разбега.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
8.	8.	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
9.	9.	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 Развитие скоростно-силовых способностей	Приседания
10.	10.	4 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
11.	11.	4 неделя		Равномерный бег.	Уметь:	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Сгибание,

				Развитие выносливости	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный, медленный до 6-8 мин.	разгибание рук в упоре лежа
12.	12.	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 -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. 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.

13.	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
14.	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
15.	3.	5 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
16.	4.	6 неделя		Игра «Пятнашки с освобождением»,	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. подвижные игры на основе мини-футбола	Упражнения на пресс
17.	5.	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
18.	6.	6 неделя		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола			Выпрыгивания
19.	7.	7 неделя		Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом	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
20.	8.	7 неделя		Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении.	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»	
21.	9.	7 неделя		Ловля и передача мяча.	Уметь: выполнять технические приемы с мячом.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	
22.	10.	8 неделя		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Челночный бег 3×10м-зачет	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..	
23.	11.	8 неделя		Броски мяча в корзину двумя руками от груди 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.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

24.	12.	8 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 – 24 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. 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 содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.							
25.	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
26.	2.	9 неделя		Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без предметов. Кувырок вперед, назад.	Выпрыгивания
27.	3.	9 неделя		Акробатические упражнения.	Знать: правила поведения на уроках акробатики	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
28.	4.	10 неделя		Техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; ходьба по бревну на носках. Упражнения на пресс. Игра «Быстро по местам».	Упражнения на пресс
29.	5.	10 неделя		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с обручами. кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	Приседания
30.	6.	10 неделя		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с мячами. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост из положения лежа. Игра «Быстро на место».	Выпрыгивания
31.	7.	11 неделя		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
32.	8.	11 неделя		Строевые упражнения. Упражнения на осанку	Уметь: выполнять строевые упражнения.	Строевые упражнения. Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	Упражнения на пресс
33.	9.	11 неделя			Уметь: демонстрировать силовые качества.	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие	Приседания

						силовых качеств.	
34.	10.	12 неделя		Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества	ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Выпрыгивания
35.	11.	12 неделя		Строевые упражнения.		Перестроение из одной шеренги в три уступа. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Отжимание Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
36.	12.	12 неделя		Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества	Перестроение из одной шеренги в три уступа. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Упражнения на пресс
37.	13.	13 неделя		Висы и упоры. Подтягивание в висе. Сдача ГТО.		Перестроение из одной шеренги в три уступа. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств.	Приседания
38.	14.	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
39.	15.	13 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
40.	16.	14 неделя		Перелезание через препятствие. Подвижные игры	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Упражнения на пресс
41.	17.	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
42.	18.	14 неделя		Опорный прыжок на горку матов	Уметь: выполнять опорный прыжок.	ОРУ в движении. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Выпрыгивания
43.	19.	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-силовых качеств	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
44.	20.	15 неделя		Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: демонстрировать силовые качества	ОРУ. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);	Упражнения на пресс
45.	21.	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
46.	22.	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	Выпрыгивания

						на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	
47.	23.	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
48.	24.	16 неделя		Подвижные игры.	Уметь: играть по упрощенным правилам	Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Упражнения на пресс

Лыжная подготовка – 30 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 выражать 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.

49.	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
50.	2.	17 неделя		Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Уметь: подбирать лыжный инвентарь. Знать признаки обморожения	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях.	Выпрыгивания
51.	3.	17 неделя		Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	Переноска и надевание лыж.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
52.	4.	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
53.	5.	18 неделя		Двухшажный ход без палок.	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.	Приседания
54.	6.	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
55.	7.	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;	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

						передача мяча в парах через сетку;	
56.	8.	19 неделя		Двухшажный ход с палками.	Уметь: осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода с палками.	Упражнения на пресс
57.	9.	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 стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	Приседания
58.	10.	20 неделя		Техника приема и передач мяча сверху. Игра «пионербол».	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.		Выпрыгивания
59.	11.	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
60.	12.	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».	Упражнения на пресс
61.	13.	21 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
62.	14.	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.	Выпрыгивания
63.	15.	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
64.	16.	22 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
65.	17.	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
66.	18.	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
67.	19.	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;	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

						передача мяча в парах через сетку;	
68.	20.	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
69.	21.	23 неделя		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	Приседания
70.	22.	24 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; 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; Пионербол	Выпрыгивания
71.	23.	24 неделя		Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км		Прохождение дистанции 2-3 км в свободном стиле. Подъем лесенкой.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
72.	24.	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
73.	25.	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
74.	26.	25 неделя		Лыжная эстафета.	Уметь: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Эстафета. Игры и развлечения в зимнее время года.	Выпрыгивания Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
75.	27.	25 неделя		Подвижные игры в зимнее время года.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Корректировка техники выполнения упражнений		
76.	28.	26 неделя		Подвижные игры на материале волейбола		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Упражнения на пресс
77.	29.	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».	Приседания
78.	30.	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- 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.

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.							
79.	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
80.	2.	27 неделя		Броски набивного мяча в цель.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	Упражнения на пресс
81.	3.	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
82.	4.	28 неделя		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. 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
83.	5.	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
84.	6.	28 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
85.	7.	29 неделя		Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	Приседания
86.	8.	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
87.	9.	29 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
88.	10.	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 скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Упражнения на пресс
89.	11.	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
90.	12.	30 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
91.	13.	31неделя		Прыжок в длину с	Уметь: правильно выполнять	ОРУ. Специально беговые упражнения Метание малого	Сгибание,

				разбега.	движения в прыжках, правильно приземляться	мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	разгибание рук в упоре лежа
92.	14.	31 неделя		Прыжок в длину с разбега (зачет).	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	ОРУ. Специально беговые упражнения Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Упражнения на пресс
93.	15.	31 неделя		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	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.	Приседания
94.	16.	32 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
95.	17.	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
96.	18.	32 неделя		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	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. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения на пресс
97.	19.	33 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. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Приседания
98.	20.	33 неделя		Метание мяча на дальность (зачет)	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. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Выпрыгивания

Подвижные игры

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.

99.	1.	33 неделя		Инструктаж по ТБ 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
100.	2.	34 неделя		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
101.	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
102.	4.	34 неделя		Подвижные игры.	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Ходьба, передача мяча	Выпрыгивания