**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КОРЁЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | Согласовано  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Голубева/ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Дрыгина |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре в 4 классе**

**начальное общее образование**

**п. Корёга,**

**Пояснительная записка**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса составлено на основе авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. М.: - Просвещение, 2012г. **в соответствии ФГОС начального общего образования**, рассчитанной на 102 часа (3 часа в неделю).

Учебник: Физическая культура 1-4 классы для общеобразовательных организаций В.И. Лях - М.: Просвещение, 2015г.

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | | **Тип урока** | | **Планируемые результаты**  **(предметные)** | | | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные УУД)** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | **Дата** |
| **Личностные** | | | | **Познавательные** | | | | **Коммуникативные** | | | | **Регулятивные** | | | | **домашнее задание** | | | | П Ф |
| **I четверть. Лёгкая атлетика. 11 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | **Т.Б. на уроках физической культуры в зале и на улице.** Техника высокого старта | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять действия по образцу учителя,  -соблюдать правила безопасности | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю­щегося, разв  итие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях | | | | рассказывать об ор­ганизационно-методических требова­ниях, применяемых на уроках физи­ческой культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры | | | | слушать и слышать друг друга, работать в группе. | | | | определять новый уровень отношения к самому себе как  субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию | | | | Правила ТБ на уроках | | | |  |
| 2 | **Техника выполнения высокого старта.**  Бег 30 м подвижные игры.  **Что такое физическая культура** | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики,  - Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, по­вторение подвижных игр | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, | | | | проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры | | | | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. | | | | самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. | | | | Термины:  старт, финиш;  бег с ускорением, высокий старт | | | |  |
| 3 | Учёт высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры**. История развития физической культуры в России 17-19 в.** | | | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять организующие строевые упражнения,  -разминаться, применять СБУ | | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществлять самоанализ и самоконтроль | | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | | | История физической культуры | | | |  |
| 4 | Прыжок в длину с места. Подвижные игры.  **Режим дня школьника**. | | | | Проверка и коррекция знаний | | | Научатся:  - выполнять правильно отталкивание и приземление | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений , принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | | | Прыжки в длину с места | | | |  |
| 5 | Бег 60 метров. Прыжок в длину с места. Подвижные игры | | | | Проверка и коррекция знаний | | | Научатся:  - технике движений рук и ног в прыжках | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки . | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру | | | | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации | | | | самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели. | | | | Развитие скоростно-силовых качеств Бег | | | |  |
| 6 | **Влияние физических упражнений на органы дыхания**. Кросс 1000 метров без учёта времени. | | | | Проверка и коррекция знаний | | | Научатся:  - распределять свои силы на дистанции | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Формулировать собственное мнение и позицию,  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | | | Развитие скоростно-силовых качеств | | | |  |
| 7 | Челночный бег 3х10 метров. Силовые упражнения (наклон вперёд из положения лёжа) | | | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения,  -  -технически правильно держать корпус | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Формулировать собственное мнение и позицию,  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | | | Упр. на развитие скоростно-силовых качеств   Бег. | | | |  |
| 8 | Челночный бег 3х10 метров. Силовые упражнения (поднимание туловища за 30 с) | | | | Проверка и коррекция знаний | | | Научатся:  - выполнять силовые и легкоатлетические упражнения | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | | Упр. на развитие силы, скоростно-силовых качеств | | | |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  - выполнять движение рукой для замаха в метании | | Понимать значение физического развития для человека | | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | | | Упражнение на развитие силы, меткости. | | | |  |
| 10 | Бросок на­бивного мяча. Игра Охотники и утки»  **Основные правила зарядки.** | | | | 1 | | | правильно выполнять основные движения в метании; | | Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей. | | | | метать из различных положений на дальность и в цель | | | | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации | | | | Проявлять качества силы, быстроты и координации. | | | | Упражнение на развитие силы, ловкости, меткости | | | |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр . 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | **Т. б. на уроках с элементами спортивных и подвижных игр** Ведение мяча. | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - соблюдать правила безопасности | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Допускать существование различных точек зрения, в том числе и не совпадающих с собственной. | | | | Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей. | | | Правила спортивных игр | | | | |  |
| 12 | Перестроения из одной шеренги в две. Совершенствование техники передачи мяча снизу, сверху | | | | Комбинированный | | | Научатся:  -технически правильно выполнять передачи баскетбольного мяча | | Понимать значение физического развития для человека | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Формулировать собственное мнение | | | | Оценивать правильность выполнения действий. | | | Упр. на развитие силы, скоростно-силовых качеств | | | | |  |
| 13 | Ведение мяча в шаге, передача двумя руками снизу**.**  **Виды спорта.** | | | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять упражнения по образцу учителя | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Ставить и формулировать проблемы | | | | Ставить вопросы, обращаться за помощью | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Виды спорта,  упражнения с мячом. | | | | |  |
| 14 | Ведение мяча в шаге. Силовая подготовка (подтягивание. Эстафета с ведением мяча. | | | | Комбинированный | | | Научатся:  -грамотно использовать технику ведения баскетбольного мяча | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Ставить и формулировать проблемы | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Упр. на развитие силы, скоростно-силовых качеств | | | | |  |
| 15 | Ведение мяча на месте. Полоса препятствий. **Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями**. | | | | Применение знаний и умений | | | Научатся:  - грамотно использовать технику броска и ловли мяча  - соблюдать правила поведения предупреждения травматизма | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Упр. с мячом | | | | |  |
| 16 | Совершенствование техники ведение мяча в шаге. Техника броска одной рукой от плеча | | | | Применение знаний и умений | | | Научатся:  - грамотно использовать технику броска и ловли мяча  - соблюдать правила поведения предупреждения травматизма | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Упр. на развитие силы, скоростно-силовых качеств | | | | |  |
| 17 | Ведение мяча в шаге. Совершенствование техники броска одной рукой. | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять действие по образцу учителя | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | Ставить и формулировать проблемы | | | | Ставить вопросы, обращаться за помощью | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Броски мяча. | | | | |  |
| 18 | Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Мяч из круга» | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять ведение, броски мяча различными способами | | Понимать значение знаний для человека и принимать его | | | | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Формулировать собственное мнение | | | | Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей. | | | Упр. на развитие координации движений | | | | |  |
| 19 | Бросок в кольцо способом «снизу» после ведения | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - технически правильно выполнять броски в корзину после ведения  -добиваться достижения намеченного результата | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Допускать существование различных точек зрения, в том числе и не совпадающих с собственной. | | | | Оценивать правильность выполнения действий. | | | Упр. на развитие координации движений | | | | |  |
| 20 | Совершенствование бросков «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне» | | | | Комбинированный | | | Научаться:  - точно бросать мяч в кольцо | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Ставить и формулировать проблемы | | | | Ставить вопросы, обращаться за помощью | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Упр. на развитие координации движений | | | | |  |
| 21 | Обучение прыжкам с баскетбольным мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колоннах» | | | | Комбинированный | | | Научатся:  - технически правильно выполнять броски в корзину после ведения | | Ориентироваться и понимать причины успеха и неудачи в деятельности | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Упр. на развитие координации движений гибкости | | | | |  |
| 22 | Совершенствование ведения мяча Эстафеты. | | | | Комбинированный Применение знаний и умений | | | Научатся:  - ведению мяча зигзагом, приставным шагом, вокруг стоек. Выполнять упражнения на развитие ловкости и координации. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Упр. на развитие координации движений, ловкости. | | | | |  |
| **II четверть. Гимнастика. 11 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | **Т.б. на уроках гимнастики.**  **Требования к одежде.** Строевые упражнения.  Кувырок вперёд. Игра Догонялки на марше» | | | Комбинированный | | | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизмаВыполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | | Оценивать правильность выполнения действия. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | | | Комплекс упр без предмета | | | |  | |
| 24 | | **Личная гигиена** Перестроения, повороты. Кувырки, стойка на лопатках**.** **Мост с помощью и самостоятельно**  **.** | | | Комбинированный | | | Научатся:  -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться конечного результата Игра «Догонялки на марше» | | | | | Понимать значение знаний для человека и принимать его | Самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу, контролировать процесс и результат действий | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | | Формулировать учебные задачи вместе с учителем | | | Перестроения повороты. | | | |  | |
| 25 | | Выполнение комбинации из изученных элементов.. Игра «Увёртывайся от мяча» | | | Комбинированный | | | Научатся:  - правильно выполнять перекаты в группировке,  - организовывать и проводить подвижные игры | | | | | Понимать значение знаний для человека и принимать его | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Упр. на развитие силы, | | | |  | | |
| 26 | | Техника выполнения комбинации на оценку. | | | Урок-зачёт | | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития ловкости и координации | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Формулировать собственное мнение и и позицию, договариваться и приходить к общему решению | | | | Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | | | Упр. на развитие силы, | | | |  | | |
| 27 | | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Мост. Игра «Посадка картофеля».  **Закаливание организма ,плавание** | | | Комбинированный | | | Научатся:  -технически правильно выполнять «стойку на лопатках» | | | | | Понимать значение знаний для человека и принимать его | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | | Оценивать правильность выполнения действия. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | | | Закаливающие процедуры | | | |  | | |
| 28 | | Техника выполнения упражнения стойка на лопатках на оценку | | | Урок-зачёт | | | Научатся:  - выполнять организующие строевые команды и приёмы,  - выполнять упражнения по образцу учителя | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | Самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу | | | | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | | | Использовать установленные правила в контроле способа решения | | | Упр. на координацию движений. | | | |  | | |
| 29 | | Наклон вперёд из положения стоя. Висы. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | | | Комбинированы  Й  Круговая тренировка | | | Научатся:  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями Контроль за развитием двигательных качеств. | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Упр. на гибкость | | | |  | | |
| 30 | | Подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Висы на гимн. стеке. Повороты.  **Значение напряжения и расслабления мышц.** | | | Проверка и коррекция знаний и умений  Контроль двигательных качеств: | | | Научатся:  - выполнять строевые упражнения.  **Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе.** Подтягивание в висе. **Ходьба по бревну** на носках, большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, **опускание в упор стоя на колене.** Эстафета Развитие силы и гибкости. ***.*** | | | | | Понимать значение знаний для человека и принимать его | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Допускать существование различных точек зрения, в том числе и не совпадающих с собственной. | | | | Оценивать правильность выполнения действия. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | | | Мышцы человека, повороты. | | | |  | | |
| 31 | | **Профилактика плоскостопия.**  Совершенствование упражнений в равновесиях и упорах. Игра «Прокати быстрее мяч» | | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (бревно, скамейка) | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | Ставить и формулировать проблему | | | | Ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | | Упр. для профилактики плоскостопия. | | | |  | | |
| 32 | | **Влияние вредных привычек на здоровье.**  Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, козла. | | | Применение знаний и умений | | | Научатся:  - ОРУ со скакалкой. Лазание по канату в три приёма. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, козла. Игра «Ниточка и иголочка».Развитие координационных способностей | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Допускать существование различных точек зрения, в том числе и не совпадающих с собственной. | | | | Оценивать правильность выполнения действия. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей | | | Вредные привычки и здоровье человека | | | |  | | |
| 33 | | Совершенствование строевых упражнений. Вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук.  **Комплекс утренней гимнастики** | | | Комбинированный | | | Научатся:ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приёма. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук. | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ставить вопросы, обращаться за помощью, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | | Комплекс без предметов | | | |  | | |
| **III четверть. Лыжная подготовка. 21 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | Т**.б Правила поведения на уроках лыжной подготовки**,.  Движение на лыжах до 1 км с переменной скоростью. | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря,  -технически правильно выполнять движения с переменной скоростью | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений , принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | | Терминология  :правила поведения на занятиях | | |  | | | |
| 35 | | | **Требования к одежде**.  Совершенствование ходьбы на лыжах. Ступающий, скользящий шаг. Игра « Проехать через ворота» | | | Комбинированный | | | Научатся:  -самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой,  -передвигаться по дистанции | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Знать  требования к спорт. одежде зимой | | |  | | | |
| 36 | | | **«Ценности олимпийского**  **движения»** Попеременный 2-х шажный ход с палками | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  -различать олимпийские игры и паралимпийские их ценности | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | |  | | |  | | | |
| 37 | | | **Значение лыжных занятий для укрепления здоровья и закаливания**.  Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - продвигаться по дистанции со средней скоростью,  -выполнять обгон по дистанции | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | |  | | |  | | | |
| 38 | | | Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение 1 км | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах,  - выполнять обгон на дистанции | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | | Прохождение дистанции до 1 км | | |  | | | |
| 39 | | | **История возобновления Олимпийских игр** Попеременный 2-х шажный ход с палками  (техника отталкивания палками) | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  -привилам проведения олимпийских игр | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | История олимпийских игр | | |  | | | |
| 40 | | | Обучение поворотам и приставным шагам. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять шаги на лыжах различными способами ,  - выполнять спуск и подъём | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Повороты на лыжах | | |  | | | |
| 41 | | | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске с палками и без них | | | Комбинированный | | | Научатся:  Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | | Прохождение дистанции | | |  | | | |
| 42 | | | **Современные олимпийские символы»** Попеременный 2-х шажный ход с палками | | | Изучение нового материала | | | Научатся: различать материальные и нематериальные выгоды от игр | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Олимпийская символика | | |  | | | |
| 43 | | | Совершенствование техники лыжных ходов | | | Комбинированный | | | Научатся:- чередовать шаги и ходы на лыжах во время передвижения по дистанции | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | | Лыжные ходы | | |  | | | |
| 44 | | | Попеременный двухшажный ход без палок. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - чередовать шаги и ходы на лыжах во время передвижения по дистанции | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | |  | | |  | | | |
| 45 | | | **Победители олимпийских игр** Прохождение дистанции до 1000 м попеременным 2-х шажным ходом. | | | Изучение нового материала | | | Научатся:  - различать кто такие волонтёры и какова их миссия | | | Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. | | | Победители игр Сочи 2014 | | |  | | | |
| 46 | | | Попеременный двухшажный ход с палками. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - чередовать шаги и ходы на лыжах во время передвижения по дистанции | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | |  | | |  | | | |
| 47 | | | **Требования к температурному режиму**.  Попеременный двухшажный ход с палками. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - чередовать шаги и ходы на лыжах во время передвижения по дистанции | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | | | Температурный режим при занятиях лыжным спортом | | |  | | | |
| 48 | | | **Двигательный режим.**  Подъем лесенкой. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять подъем в горку | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | |  | | |  | | | |
| 49 | | | **Питание и питьевой режим**  .Спуски с пологих склонов. Подъем лесенкой. Закрепление. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять подъем в горку | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | |  | | |  | | | |
| 50 | | | **Олимпийские награды**.  Подъем лесенкой. Отработка навыка. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - выполнять подъем в горку | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | | |  | | |  | | | |
| 51 | | | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъёмов. | | | Комбинированный | | | Научатся:  - технически правильно выполнять повороты | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Повороты на лыжах | | |  | | | |
| 52 | | | Совершенствование поворотов на лыжах «упором». Игровые эстафеты | | | Применение знаний и умений | | | Научатся:  - технически правильно выполнять повороты | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Развитие выносливости ходьба на лыжах | | |  | | | |
| 53 | | | Совершенствование поворотов на лыжах на месте вокруг носков и пяток. Обучение падению на бок под уклон | | | Комбинированный | | | Научатся: выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений , принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | | Повороты на лыжах на месте. | | |  | | | |
| 54 | | | Совершенствование умения падать на бок под уклон. Эстафеты на лыжах. | | | Применение знаний и умений | | | Научатся: группироваться при падении | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | | Навык падения | | |  | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр. 4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | | | **Т.б. на уроках с мячом в спортивном зале**. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять упражнение по образцу, соблюдать правила безопасного поведения | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений , принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | Правила поведения в спортивном зале | | |  | | | |
| 56 | | | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»  **Оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах** | | | Изучение нового материал | | | Научатся:  -технически правильно выполнять броски через сетку | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели | | | | Договариваться и приходить к общему решению | | | Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений , принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | |  | | |  | | | |
| 57 | | | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол | | | Комбинированный | | | Научатся:  - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | Правила игры в пионербол | | |  | | | |
| 58 | | | Совершенствование ловли и бросков через сетку. Игра «Пионер- бол» | | | Комбинированный | | | Научатся:  - организовывать и проводить подвижные игры | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | | Упр на развитие координации, ловкости | | |  | | | |
|  | | | |  | |  | | | **Игры с элементами баскетбола. 3 часа** | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | | | |
| 59 | | | | Совершенствование ведения мяча. Игра «гонка баскетбольных мячей» | | Комбинированный | | | Научатся- выполнять упражнения на развитие ловкости и координации | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей. | | Упр на развитие ловкости, координации движений | |  | | | | |
| 60 | | | | Совершенствование ведения мяча. Игра «гонка баскетбольных мячей» | | Комбинированный | | | Научатся- выполнять упражнения на развитие ловкости и координации | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей. | |  | |  | | | | |
| 61 | | | | Совершенствование ведения с остановкой в два шага. Обучение повороту на месте. | | Изучение нового материала. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять элементы баскетбола | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями. | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Оценивать правильность выполнения действия. | |  | |  | | | | |
| **Лёгкая атлетика. 7 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | | | | **Т.б. на уроках по л/а на спортивной площадке.** Развитие выносливости в ходьбе и беге. | | Комбинированный | | | Научатся:  -соблюдать правила поведения на уроке во время занятий | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей |  | |  | | | | |
| 63 | | | | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | | Комбинированный | | | Научатся:  -распределять свои силы во время бега | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | Упр. на развитие скоростно-силовых качеств | |  | | | | |
| 64 | | | | Развитие скоростных качеств на 30 м.**Понятие короткая дистанция** | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять бег на короткие дистанции с учётом финиширования | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей |  | |  | | | | |
| 65 | | | | **Влияние бега на состояние здоровья*.***  Медленный бег до 1000 м. контроль пульса. Игра «Горячая картошка» | | Комбинированный | | | Научатся:  -выполнять подсчёт пульса | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | | Использовать общие приёмы решения поставленных задач | | | | Использовать речь для регуляции своих действий | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей |  | |  | | | | |
| 66 | | | | Контроль за развитием двигательных  качеств: бег 1000 м.  **Измерения ЧСС, дыхание в беге.** | | Проверка и коррекция знаний и умений | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | Самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления | | | | Задавать вопросы, , контролировать действия партнёра, договариваться и приходить к общему решению | | | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок | Измерить ЧСС в спокойном состоянии | |  | | | | |
| 67 | | | | **Техника прыжка в длину с прямого разбега** Игра «Вызов номеров» | | Проверка и коррекция знаний и умений | | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжки способом «согнув ноги». | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Уметь управлять эмоциями | | | | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | Прыжки в длину с места | |  | | | | |
| 68 | | | | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание | | Комбинированный | | | Научатся:  - правильно выполнять прыжок | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | Ставить и формулировать проблему, ориентироваться в разнообразии способов решения задач | | | | Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей | Упр на развитие силы, ловкости | |  | | | | |