**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КОРЁЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г  | Согласованозам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Голубева/ | УтверждаюПриказ №\_\_\_\_\_ от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_гДиректор 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 освоениесоциальной роли обучаю­щегося, развитие 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 каксубъекту 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. | КомбинированыЙКруговая 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 уменийКонтроль 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 | Знатьтребования 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 |  |