

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Уралева С.Ю.
«__» ____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____
Р.А.Аляева
«__» ____ 2020 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей - предметников
Протокол № _____
от «__» ____ 2020 г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1,2,3,4 классы
на срок реализации**

Казань, 2020 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации (Конституция РФ, М: Юридическая литература,2019);
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Закона Российской Федерации «О языках народов Российской Федерации» № 126-ФЗ от 24.07.1998 г. (в действующей редакции);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Закона Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» № 44РН от 18.07.2004 г.;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- федеральных перечней учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в

организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

- примерных основных образовательных программ начального общего образования;
- учебного плана ГБОУ «Казанская школа-интернат №7 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Цели и задачи курса

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи :

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Психологические особенности детей с нарушениями речи

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов. Внимание детей с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения, и распределения. У этой категории детей наблюдается сужение объема внимания, быстрое забывание материала, особенно верbalного (речевого), снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Многим из них присущи недоразвитие мыслительных операций, снижение способности к абстрагированию, обобщению. Детям с речевой патологией легче выполнять задания, представленные не в речевом, а в наглядном виде. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Наблюдаемые у детей с тяжёлыми нарушениями речи серьёзные трудности в организации собственного речевого поведения отрицательно сказываются на их общении с окружающими. Взаимообусловленность речевых и коммуникативных умений у данной категории детей приводит к тому, что такие особенности речевого развития как бедность и недифференцированность словарного запаса, явная недостаточность глагольного словаря, своеобразие связного высказывания, препятствуют осуществлению полноценного общения. Следствием этих трудностей являются снижение потребности в общении,

несформированность форм коммуникации (диалогическая и монологическая речь), особенности поведения: незаинтересованность в контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, негативизм. Детям с речевыми расстройствами свойственна пассивность, сензитивность, зависимость от окружающих, склонность к спонтанному поведению. Особенностями такой личности являются пониженный фон настроения, астенические черты, нередко ипохондричность, тенденция к ограничению социальных контактов.

В целом, дети с тяжёлыми нарушениями речи недостаточно критично оценивают свои возможности, чаще переоценивая их. В большинстве случаев объективная личностная характеристика не совпадает с их самооценкой, многие из своих черт характера дети не отмечают и не оценивают. У детей с тяжёлыми речевыми расстройствами отмечаются отклонения в эмоционально-волевой сфере. Детям с патологией речи присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

Коррекционная направленность программы

Содержание коррекционной работы. Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций,

возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

□ формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой. Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357). В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимализации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре. В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включение речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр. Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно массовые и спортивные мероприятия. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы. Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятие, в процессе всего учебного года. В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения. На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдохания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флаги, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт. У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптикопространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д. Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корrigирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Занятия и отдельные упражнения корrigирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корrigирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.). Регулирование нагрузки при выполнении корrigирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений

упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения. Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями. Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки. В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью. Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками. Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) обучающихся с ОВЗ – это рабочая программа по предмету, адаптированная для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а также с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от верbalных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях

к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю.

В 1 классе количество уроков составляет **99** часов(3 часа в неделю, 33 учебные недели). Во 2 – 4 классах количество уроков составляет **102** часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Результаты изучения учебного курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Вклад известных спортсменов и тренеров Татарстана по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Татарстана.

Вклад спортивных школ Татарстана в развитие физической культуры и спорта Татарстана.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Спортивные сооружения Татарстана и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Организация и проведение подвижных игр народов проживающих на территории Татарстана в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов проживающих на территории Татарстана

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Организация и проведение подвижных игр народов проживающих на территории Татарстана в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Организация и проведение подвижных игр народов проживающих на территории Татарстана в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.

Планируемые результаты прохождения программы по курсу «Физическая культура»

Личностные результаты

1 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

2 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.*

3 класс

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной деятельности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражаяющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.*

4 класс

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражаяющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

1 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Познавательные универсальные учебные действия**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- проводить сравнение, сериюацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, серию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

2 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериюцию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
 - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,
- на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
 - устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, серию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

3 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста.

Обучающийся получит возможность научиться:

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Обработка и поиск информации

Обучающийся научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш -карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера.

Обучающийся получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,

на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов.

Выпускник получит возможность научиться

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок).

Выпускник получит возможность научиться

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные.

Предметные результаты

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- **узнавать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта;**
- **узнавать спортивные сооружения в г. Казань РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **организовывать занятия с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- **узнавать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта;**
- **узнавать спортивные сооружения Г Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **организовывать занятия с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
 - правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
 - вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- **узнавать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта;**
- **узнавать спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **узнавать спортивные школы РТ;**
- **организовывать занятия с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- **узнавать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта;**
- **узнавать спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
- **узнавать спортивные школы сооружения г. Казани РТ;**
- **организовывать занятия с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- **отбирать и проводить народные игры народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;**
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;*
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;*
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;*
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- образовательно-предметной направленностью;
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Виды и формы контроля

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные работы.

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, сдача нормативов.

Согласно нормам СанПиН 2.4.11.78.-02 учащимся 1 класса оценки (отметки) не выставляются.

В первом классе обучение ведется по без отметочной системе, используется качественная оценка успешности освоения общеобразовательных программ.

В первом классе используется оценивание без выставления бальной отметки, но сопровождающееся словесной оценкой. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося.

Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также пути устранения недочетов и ошибок.

Портфель достижений школьника – папка, в которую помещаются оригиналы или копии (бумажные, цифровые) выполненных учеником заданий, работ, содержащих оценку (словесную характеристику его успехов и советов по улучшению, устраниению возможных недостатков).

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

Оценивание по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

Критериями оценивания во 2 – 4 классах являются:

соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы начального общего образования ФГОС;

динамика результатов формирования личностных и метапредметных УУД.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	38
3	Плавание	4
4	Гимнастика с основами акробатики	24
5	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 20 20
6	Лыжная подготовка	13
	Итого	99

Содержание учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

2класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	35
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23 23

5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	4
	Итого	102

Содержание учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		(уроков)
		Класс
		3
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	35
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23 23
5	Лыжная подготовка	16

6	Плавание	4
	Итого	102

Содержание учебного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	35
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23 23
5	Лыжная подготовка	16
6	Плавание	4

	Итого	102
--	--------------	------------

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре				<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Знакомство с известными спортсменами и тренерами РТ по различным видам спорта.</p> <p>Знакомство со спортивными сооружениями в г. Казань РТ и их предназначением (история строительства и названия сооружений).</p> <p>Организация занятий с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</p>
	<p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота,</p>			

		<p>выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтиранье).</p> <p>Знакомство с известными спортсменами и тренерами РТ по различным видам спорта.</p> <p>Знакомство со спортивными сооружениями в г. Казань РТ и их предназначением (история строительства и названия сооружений).</p> <p>Организация занятий с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</p>
		<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)</p> <p>Знакомство с известными спортсменами и тренерами РТ по различным видам спорта.</p> <p>Знакомство со спортивными сооружениями в г. Казань РТ и их предназначением (история строительства и названия сооружений).</p> <p>Организация занятий с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</p>
		История развития физической культуры в России

				<p>в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Знакомство с известными спортсменами и тренерами РТ по различным видам спорта.</p> <p>Знакомство со спортивными сооружениями в г. Казань РТ и их предназначением (история строительства и названия сооружений).</p> <p>Организация занятий с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</p>
Способы физической	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			

		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела
		Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
		Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях.

Физическое совершенствование

Гимнастика	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по
------------	---

с основами акробатики	<p>команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>
	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с</p>

			<p>изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосокок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения		

атлетика	<p>(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>
	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>
	<p>Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>
	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.</p>

		Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».
		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
		Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На

		<p>материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда</p>

				<p>укатишись за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Региональный компонент:

Знакомство с известными спортсменами и тренерами РТ по различным видам спорта.

Знакомство со спортивными сооружениями в г. Казань РТ и их предназначением (история строительства и названия сооружений).

Организация занятий с играми народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Календарно - тематическое планирование.
1 класс

1	2	3	4	5	6	7		
№ уро ка	Тема урока,	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся	<i>Планируемые результаты</i>			Форма контроля	Дата .
				Предметные	Личностные	Метапредметные		

1 четверть (24 часа)							
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)							
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка»,«смирно»,«вольно». Игра «Займи свое место»	Урок усвоения новых знаний	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке, выполняют действия по образцу, выполняют построение в шеренгу по росту, выполняют комплекс утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий	Текущий
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка».	Урок усвоения новых знаний	Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»	Выполняют команды на построение и перестроение, выполняют комплекс утренней гимнастики,	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации, формулируют вопросы, ориентируются на позицию	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий

					партнера в общении и взаимодействии.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

3	<p>Совершенство вание выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом».</p>	<p>Урок контроля знаний и умений</p>	<p>Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»</p>	<p>Выполняют организующие строевые команды и приемы, разминку, бег с высокого старта и бег на скорость.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег 30м.)</p>
4	<p>Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств:«челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3*10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>	<p>Учатся правильной технике «челночного бега», учатся бегу с изменением направления движения, учатся технически правильно выполнять поворот в «челночном беге»</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Контроль двигательных качеств («челночный бег»)</p>

					общему решению в совместной деятельности			
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	Урок усвоения новых знаний	Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетические упражнения; прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления, учатся находить и контролировать пульс	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.	Текущий	
6	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	Комбинированный	Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся характеризовать роль и значение физкультуры для укрепления здоровья, правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
7	Ознакомление со способами передвижения человека.	Комбинированный	Знакомятся с различными способами передвижения :	Узнают что такое жизненно важные способы передвижения	Ориентируются на доброжелательн	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели,	Контроль двигательны х качеств (прыжок в	

	Совершенство вание прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначени е (история строительства и названия сооружений		ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье; выполняют упражнения под заданный темп и ритм, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»	человека, учатся выполнять упражнения под заданный темп и ритм, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	ое взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	длину с места)	
8	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».	Урок усвоения новых знаний	Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки»	Знакомятся с особенностями физической культуры древних народов, учатся технически правильно выполнять метание мал.мяча на дальность, выполнять организующие строевые команды и приемы	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок	Текущий	

9	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий.</p> <p>Контроль двигательных качеств: метание.</p> <p>Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»</p>	Комбинированный	<p>Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «За мячом противника»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности, выполнять упражнения добиваясь конечного результата, выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>		<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>	Контроль двигательных качеств (метание)
10	<p>Объяснение зна-чения режима дня и личной гигиены для здоровья.</p> <p>Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение».</p>	Урок усвоения новых знаний	<p>Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное</p>	<p>Учатся организовывать и проводить подвижные игры, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий

			движение»					
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза».	Комбинированный	Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза»	Узнают что такое физические качества человека, развивают выносливость при выполнении игровых упражнений и бега, учатся организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками		Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики»	Урок усвоения новых знаний	Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, разучивают правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»	Самостоятельно подбирают ритм и темп своего бега, развивают внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Текущий	
13	Ознакомление с различными видами	Урок усвоения новых	Знакомятся с ролью и значением народных игр в	Учатся запоминать временные	Ориентируются на активное	Самостоятельно формулируют и решают	Текущий	

	народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	знаний	развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки»	отрезки, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, учатся взаимодействовать с игроками	общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
14	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	Урок усвоения новых знаний	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал.мячом, метание мал.мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Запоминают как вести себя в спортивном зале, соблюдая ТБ, выполнять легкоатлетические упражнения в метании мяча в цель, взаимодействовать с игроками		Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров»	Урок усвоения новых знаний	Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из	Учатся выполнять построения, расчет и перестроение, выполнять организующие строевые команды и приемы, правильно выполнять	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

			положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»	подъем туловища за определенный отрезок времени				
16	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка»	Урок контроля знаний и умений	Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Знакомятся с ролью физкультурной деятельности оздоровительной направленности, учатся правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища за определенный отрезок времени, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
17	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой.	Комбинированный	Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют	Знакомятся с правилами выполнения упражнений с предметами, развивают координационные способности,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплированность,	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно	Текущий	

	Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»		упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов»	ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
18	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу»	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед), разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Выполняют жизненно важные двигательные навыки и умения в прыжках на двух ногах различными способами, в различных изменяющихся условиях, находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
19	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге.	Комбинированный	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и	Контролируют способность прыгать на двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Текущий	

	Разучивание игры «День и ночь»		выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь»	равновесие, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	нестандартных ситуациях	используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
20	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»	Урок усвоения новых знаний	Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч»	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования ТБ; развивать прыгучесть при выполнении задания, ловкость, быстроту и реакцию при проведении игры	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
21	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч»	Комбинированный	Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом;	Учатся выполнять упражнения с предметом, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать правила безопасности; развивают ловкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		Текущий	

			играют в игру «Займи обруч»					
22	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком»	Комбинированный	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равновесие, играют соблюдая правила, учатся взаимодействовать со сверстниками при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
23	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. Игра «Удочка»	Урок усвоения новых знаний	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал.мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений;		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных	Текущий	

	эстафетах «Веселые старты»		считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем	выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности		задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и ситуации столкновения интересов приходят к общему решению в совместной деятельности		
--	----------------------------	--	---	---	--	--	--	--

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено

2 четверть (24 часа)

Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)								
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»	Усвоение новых знаний	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнение на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики, учатся правилам выполнения упражнения на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса», учатся выполнять упражнения для развития силы, организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила игр и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
26	Объяснение	Усвоение	Выполняют ходьбу	Знакомятся с			Текущий	

	особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»	новых знаний	и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»	акробатическими элементами, что такое группировка, как технически грамотно выполнить перекаты в группировке: назад, в сторону, развиваются координационные способности, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка»	Усвоение новых знаний	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания в круговой тренировке, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»	Развивают координационные способности, выполняя акробатические упражнения (кувырок вперед), учатся выполнять действия в круговой тренировке закрепляя учебный материал, учатся контролировать физическое состояние при выполнении			Текущий	

				круговой тренировки				
28	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»	Учатся выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя; выполнять акробатические упражнения, добиваясь достижения конечного результата	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
29	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Кот и мышь»	Знакомятся как развивать гибкость тела выполняя акробатические элементы, выполнять упражнения акробатики соединяя их в различных сочетаниях, учатся соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
30	Разучивание ходьбы на	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Выполняют упражнения для	Ориентируются на принятие и	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и	Контроль двигательн	

	носках по гимнастической скамейке, конт-роль двигатель-ных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»		упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выпол-няют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	развития гибкости, учатся выполнять упраж-нения по образцу учителя, сохранять равновесие, выпол-няя ходьбу по гим-настической ска-мейке на носках, организовывать и проводить подвижные игры	освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятель-ности и формиро-вание личностного смысла учения	способы их осуществления, осу-ществляют поиск необ-ходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализа-ции, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	ых качеств (наклон вперед из положения стоя)	
31	Обучение прави-лам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание раз-ными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»	Учатся выполнять упражнения для раз-вития ловкости и координации, выполнять игровые упражнения по команде учителя, организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, про-являют дисципли-нированность, тру-долюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия, формулируют собст-венное мнение, исполь-зуют речь для регуляции своего действия	Текущий	

32	<p>Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «щапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер»</p>	Комбинированный	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «щапля» и «ласточка», разучивают и выполняют на резуль-тат подтягивание из виса лежа, разучивают правила и играют в игру «Правильный номер»</p>	<p>Учатся выполнять упражнения для развития силы, упражнения сохраняя равновесие, учатся выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управ-ляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)
33	<p>Совершенство-вание выполнения упражнений в равновесии «щапля», «ласточка» и акробати-ческих упражне-ний. Разучивание игры «Волк во рву»</p>	Комбинированный	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «щапля» и «ласточка», акробатические упражнения : «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	<p>Закрепляют навыки в упражнениях акро-батики, развивают координацию, лов-кость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формиро-вание личностного смысла учения</p>	<p>Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления, оце-нивают правильность выполнения действия, формулируют соб-ственное мнение, ори-ентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	Текущий

	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики»	Усвоение новых знаний	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, разучивают что такое вис и способы виса на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Тараканчики»	Развивают координационные способности, силу и ловкость при выполнении висов и упражнений игры, учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий на гимнастической стенке	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	
34	Объяснение зна-чения физкуль-тминуток и прин-ципов их постро-ения. Совершенс-твование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Знакомятся с ролью физкультурной дея-тельности оздоро-вительной направ-ленности, развивают координационны е способности при вы-полнении упраж-нений акробатики, быстроту и ловкость в игре	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физи-ческую культуру как занятия оздоровительной направленности, пла-нируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собстве-нное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
35	Совершенство вание упражнения акробатики «мост»,	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом	Учатся выполнять упражнения для развития гибкости,	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят	Текущий	
36								

	разучива-ние полуспагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»		мате, повторяют акробати-ческие упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и полу-шпагат, выполняют перекат назад в группи-ровке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выпол-няют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	развивают коорди-национные способ-ности при выполне-нии кувырка назад, ловкость и быстроту в игре	развитие мотивов учебной деятель-ности и формиро-вание личностного смысла учения	изменения в свои планы, формулируют собст-венное мнение и пози-цию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
37	Развитие коорди-национных способностей: ходьба по узкой рейке гимнасти-ческой скамейки. Разучивание игры «Змейка»	Усвоение новых знаний	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнас-тической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии, соблюдать правила игры и пра-вила взаимодействия с игроками	Проявляют положи-тельные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях	Используют общие при-емы решения постав-ленных задач, самос-тоятельно выделяют и формулируют цели, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реалии-зации, формулируют собственное мнение и позицию, используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
38	Обучение навы-кам лазанья и перелезания по гимнастическо й стенке. Обучение упражнениям, направленным	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упраж-нения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической	Знакомятся с орга-низацационными приемами лазанья по гимнастической стенке, учатся выполнять упражнения на	Ориентируются на доброжелательн ое общение и взаимо-действие со свер-стниками, прояв-ляют	Ставят и формулируют проблемы, ориенти-руются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации, используют установленные правила в конт-роле	Текущий	

	на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»		стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки	гимнастической стенке соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
39	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувыроков вперед и назад . Игра «Волк во рву»	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость и координацию при выполнении перемещений по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувыроков вперед и назад; соблюдают правила поведения	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
40	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «попластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» Достижения спортсменов	Усвоение новых знаний	Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «попластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Учатся технике вращения обруча,знакомятся с прикладным упражнением гимнастики ползанье «попластунски» и его применение в военной деятельности, учатся взаимодействовать со сверстниками	Проявляют положительные качества личности и управляемые своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	

	ПТ			при проведении игры				
41	Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц»	Комбинированный	Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяя-ют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды	Проявляют положительные качества личности и управляемые своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки»	Усвоение новых знаний	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Развивают двигательные качества: быстроту, выносливость во время преодоления полосы препятствий, учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	

				акробатики, разви-вают гибкость вы-полняя упражнения «лодочка» и «кольцо»				
43	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучи-вание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» Народные подвижные национальные игры РТ	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастичес-ком мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполня-ют упражнение «полу-шпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»	Учатся выполнять упражнения для раз-вития гибкости; осанки и коорди-нации движений при выполнении «полушпагата»	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют занятия гимнастикой как средство общего развития чело-века; планируют свои действия в соответствии с задачей урока и усло-виями ее реализации; договариваются о распределении функций и ролей в совместной дея-тельности; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
44	Разучивание кувырка в сторо-ну. Совершенст-вование акробати-ческих упражне-ний и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег, ОРУ; разучивают кувырок в сторону; повторяют акробати-ческие упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», кувырок назад; соеди-няют их в комбинацию и выполняют; разучивают правила и играют в игру	Учатся соединять акробатические упражнения и выполнять гимнастическую комби-нацию на среднем уровне	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях			

			«Третий лишний»					
45	Совершенство вание безопасного выполнения акро- батических упра-жнений. Развитие ловкости и коор-динации при выполнении гимнастическо й комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают и играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акроба-тики, соблюдая пра-вила безопасности; самостоятельно контролировать качес-тво выполнения упражнений	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей; умеют управ-лять своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
46	Развитие ловкости и коор-динации при выполнении гимнастическо й комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упраж-нений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки-ноги от земли»				Текущий	
47	Совершенство вание	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ по одному, учатся	Учатся самостоя-тельно	Проявляют дисцип-	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и	Текущий	

	разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет предметами.	показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений.	организо-вывать и проводить разминку; закрепляют умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управ-лять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия		
48	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями . Развитие координационных способностей в эстафетах.	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползаньем «по-пластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Учатся выполнять командные действия в эстафете, совершенствовать акро-батические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий

Результаты 2 четверти: из 48 плановых часов проведено

3 четверть (27 часов)

Раздел программы №3 Лыжная подготовка. (13 часов)

49	Обучение правилам безопасности в	Усвоение новых знаний	Знакомятся с правилами безопасного	Узнают ТБ на уроках лыжной подготовки,	Ориентируются на принятие и освоение	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью	Текущий	
----	----------------------------------	-----------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------	--	---------	--

	лыжной подготовке. Обучение правилам под готовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.		поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	организационные приемы переноса и надевания лыж	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия		
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Народные подвижные национальные игры РТ	Усвоение новых знаний	Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне	Планируют лыжные прогулки в режиме дня для укрепления здоровья; учатся правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями включая лыжную подготовку; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Текущий	

			с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу			оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне.	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Узнают правила поворотов переступанием на месте; учатся повороту переступанием вокруг пяток лыж, выполняют повороты вправо и влево, соблюдают правила безопасного поведения на лыжах	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
52	Обучение технике скользящего шага.	Усвоение новых знаний	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику	Учатся двигаться на лыжах скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;	Текущий	
53	Изучение нового материала							

	Развитие умения двигаться на лыжах скользя-щим шагом	Урок актуализации знаний и умений	скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	уроке		договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
54	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Знакомятся какие бывают способы передвижения на лыжах; учатся спускаться с небольшого возвышения на лыжах в средней стойке в соответствии с правилами безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
55	Обучение подъ-ему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и	Знакомятся с правилами преодоления небольших склонов, встречающиеся на дистанции; учатся правильному подъему на лыжах разными	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Текущий	

	стойке.		скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъем на склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	способами, закрепляют спуск с небольшой горки			
56	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок.	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения	Знакомятся в каких случаях используется торможение падением; учатся выполнять торможение падением, соблюдая правила техники безопасности; развивают выносливость совершенствуя передвижение по дистанции скользящим шагом			Текущий
57	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение	Усвоение новых знаний	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая,	Учатся движению на лыжах с палками: поочередно поднимая пятки лыж и прижимая	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий

58	движению на лыжах с помощью палок. Изучение нового материала Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	Урок актуализации знаний и умений	левая), пристегивают; разучиваются правила надевания лыжных палок и техники работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	носки, отталкиваются палками и продвигаются вперед; учатся координировать движения рук и ног	целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия		
59	Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу, укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками	Учатся правильно выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом, правильно отталкиваться и принимать правильное положение с палками во время спуска со склона; выполнять скольжение на одной лыже отталкиваясь правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	
60	Обучение	Комбинированный	Получают лыжи и	Знакомятся как	Проявляют	Самостоятельно	Текущий	03.02

	движе-нию на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступаю-щим шагом с палками.	ованный	палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучи-вают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом с палками	выполняется движе-ние на лыжах «змейкой»; учатся выполнять передви-жения на лыжах с помощью палок раз-ными способами; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия	дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей	выделя-ют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
61	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. Повторение пройденного материала	Урок актуализации знаний и умений	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах длительное время; выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала			Текущий	04.02

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)

62	Обучение прави-лам безопасности при разучивании элементов	Усвоение новых знаний	Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр;	Узнают правила ТБ с мячом; как выполнять броски и ловлю большого мяча, учатся ловить	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Выделяют и формули-руют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач;	Текущий	06.02
----	---	-----------------------	---	--	---	--	---------	-------

	спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» Изучение нового материала		выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Охотник и утки»	большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия		
63	Совершенство вание упражнений с большим мячом. Совершенство вание навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» Повторение пройденного материала	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют ловлю мяча, после подбрасывания вверх и удара об пол: с хлопками, двумя и одной рукой; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»	Узнают как выполнять броски и ловлю большого мяча разными способами, учатся ловить большой мяч подбрасывая его вверх и ударяя об пол двумя и одной рукой, с хлопками в ладоши, организовывать и проводить игры, соблюдая правила			Текущий	10.02
64	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях	Усвоение новых знаний	Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски	Знакомятся как правильно выполнять броски и ловлю малого мяча;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	Текущий	11.02

	с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»		ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы»	учатся выполнять упражнения с малыми мячами, правильной технике броска и ловли малого мяча	достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
65	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол, с хлопком в ладоши; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»				Текущий	13.02
66	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают технику броска и ловли мяча одной рукой (малого и большого), выполняют броски и ловлю мяча одной рукой; броски мяча в цель одной рукой;	Учатся правильной технике броска и ловли мяча одной рукой; контролировать силу и высоту броска; попадать в цель, бросая мяч одной рукой	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и	Текущий	17.02

			разучивают правила и играют в игру «Снежки»»			приходят к общему решению в совместной деятельности		
67	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивишибалаы»	Усвоение новых знаний	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами; разучивают правила и играют в игру «Антивишибалаы»»	Учатся как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли в парах; развиваются глазомер и контролируют силу броска	Ориентируются на активное взаимо-действие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	18.02
68	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка»	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучивают правила и играют в игру «Собачка»»				Текущий	20.02
69	Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Игра «Собачка»	Комбинированный	Повторяют ОРУ с большим мячом; разучивают способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»»	Развивают глазомер и контролируют силу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; учатся находить отличительные особенности в выполнении	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разно-образии способов решения задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной	Текущий	24.02

				двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки		деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
70	Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	Усвоение новых знаний	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстниками; проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
71	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками			Текущий	

			и играют в игру «Мяч из круга»					
72	Обучение брос-кам мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу»	Усвоение новых знаний	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	
73	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» Повторение пройденного материала	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу»				Текущий	
74	Развитие скорост-ных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять	Учатся выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча в парах после	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в	Текущий	

	Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»		передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	формиро-вание личностного смысла учения	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; используют речь для регуляции своего действия		
75	Совершенство вание ранее разученных общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	Комбинированный	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

Результаты 3 четверти: из 75 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов)

76	Повторение ТБ с мячом.	Усвоения новых	Повторяют правила поведения на	Учатся выполнять	Раскрывают внутреннюю	Ориентируются в разно-образии способов	Текущий	
----	------------------------	----------------	--------------------------------	------------------	-----------------------	--	---------	--

	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	знаний	уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, зна-комятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; развиваются силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и контроли-вать свои действия и действия соперника	позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	реше-ния задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формули-руют собственное мнение и позицию; договарива-ются и приходят к общему решению в сов-местной деятельности		
77	Совершенство-вание бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала	Урок актуализации знаний и умений	Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными способами и ловить высоко летящий мяч; развиваются силу и высоту броска; играют соблюдая правила и контролируя свои действия и действия соперника			Текущий	
78	Обучение брос-кам набивного мяча. Разучи-вание игры «Горячая картошка» Народные	Усвоения новых знаний	Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы брос-ков набивного мяча, разучивают	Учатся выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своим эмо-циями в различных	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; плани-руют свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и услов-иями ее реализации;	Текущий	

	подвижные национальные игры РТ		правильную технику броска набив-ного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»	с партнером с целью предупреждения травматизма	нестандартных ситуациях	используют речь для регуляции своего действия		
79	Совершенство вание бросков набив-ного мяча разны-ми способами. Контроль за развитием двига-тельных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	Урок коррекции знаний умений и навыков	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Закрепляют навык выполнения броска набивного мяча; с целью контроля за развитием двига-тельных качеств технически правиль-но выполняют бросок набивного мяча из-за головы	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей		Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного мяча из-за головы).	
80 81	Совершенство вание бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Народные подвижные национальные игры РТ	Комбинир ованный	Выполняют ОРу с хлоп-ками; повторяют броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения броска и ловли мяча; учатся грамотно исполь-зовать технику брос-ка и ловли мяча во время игры; соблю-дать правила поведе-ния и	Ориентируются на активное взаимодей-ствие со сверстни-ками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

				предупрежде- ния травматизма во время занятий физкультурой			
--	--	--	--	---	--	--	--

Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (18 часов)

82	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место»	Комбинированный	Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют на-вык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; оценива-ют правильность выпол-нения действия; адек-ватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодей-ствии	Текущий	
83	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» Народные подвижные национальные игры РТ	Комбинированный	Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управ-лять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; плани-руют свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и услов-иями ее реализации; формулируют собст-венное мнение и пози-цию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Текущий	

	Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгу-чести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на резуль-тат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету	Учатся выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега; разви-вают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей	Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели и способы их осущест-вления; оценивают правильность выпол-нения действия; адек-ватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательн ых качеств (прыжок в длину с места)	
84	Совершенство вание прыжка в дли-ну с разбега. Контроль за развитием двига-тельных качеств: подтягивание на низкой перекла-дине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выпол-няют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету	Закрепляют подтя-гивание из виса лежа, развивают силовые качества и выносливость; соблю-дают правила взаимодействия с игроками при прове-дении эстафет	Ориентируются на доброжелательн ое взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оце-нивают правильность вы-полнения действия; адек-ватно воспринимают оценку учителя; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательн ых качеств (подтягива-ние)	
86	Строевые упраж-нения. Контроль	Комбинир ованный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу	Повторяют строевые упражнения;	Ориентируются на активное взаимодей-ствие	Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели;	Текущий	

	пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.		и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками	учатся находить и подсчи-тывать пульс до и после нагрузки; раз-вивают координа-цию при выполне-нии упражнений с гимнастическим и палками, соблюдая правила безопасности	со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
87	Совершенство-вание строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжиманию от пола. Разучивание игры «Космонавты»	Комбиниро-ванный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты»	Учатся характеризо-вать физическую нагрузку по показа-телям частоты пуль-са, регулировать ее во время занятия; развивают силу рук выполняя отжи-мание от пола;	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оце-нивают правильность вы-полнения действия; адек-ватно воспринимают оценку учителя; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
88	Совершенство-вание отжимание от пола. Контроль за развитием	Урок контроля знаний и умений	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают	Закрепляют отжим-ание от пола; разви-вают гибкость, закрепляя навык выполнения	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении		Контроль двигательных качеств (гибкость)	

	двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»		пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	наклона вперед; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
89	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туловище из положения лежа на скорость, развивая скоростно-силовые качества; организовывать и проводить подвижные игры	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)
90	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел»	Усвоения новых знаний	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземлять смягчая прыжок; развиваются внимательность по средством	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Текущий

				игры		совместной деятельности		
91	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжков со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках(двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		Текущий	
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота»	Комбинированный	Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота»	Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Проявляют положительные качества личности и управляемые своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия	Текущий	
93	Совершенство	Комбинир	Выполняют ходьбу	Развивают	Ориентируются	Самостоятельно выде-	Текущий	

	вание бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений поло-сы препятствий. Игра «Золотые ворота»	ованный	и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	скоростно-силовые qualities во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях	на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
94	Контроль за разви-тием двигатель-ных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препят-ствий. Разучива-ние игры малой подвижности «Ровным кругом»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолении-ем полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»	Учатся равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; разви-вают скоро-стно-силовые качества во время различного бега	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контроли-руют процесс и результа-т действия; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательн ых качеств (бег на 30м)	
95	Повторение мета-ние мал. мяча в цель и на даль-ность.. Разучивание	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; раз-бирают как правильно поставить руку при	Учатся правильной постановке руки при метании мяча в цель и на	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие	Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия	Текущий	

	игры «Море волнуется»		метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»	дальность; грамотно использовать технику метания мяча; развиваются координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска в цель	со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
96	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробы»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег до 3-х мин; учатся грамотно использовать технику метания мяча выполняя метания на дальность			Контроль двигательных качеств (метание на дальность)	
97	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробы»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в	Учатся выполнять челночный бег; равномерно распределять свои силы во время бега; выполнять задания круговой тренировки для	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориен-	Текущий	

			игру «Вороны и воробы»	закрепления учебного материала	сверстниками и взрослыми	тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
98	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы»	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин, ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся выполнять челночный бег, равномерно распределя свои силы во время бега; развиваются выносливость во время ходьбы, бега, прыжков, при проведении игры; оценивать величину нагрузки по частоте пульса			Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
99	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для развития силы, выносливости и ловкости различными способами; закрепляют умения и навыки выполнения основных видов движений	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность;оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректировки в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Текущий	

Календарно - тематическое планирование.
2 класс

№ у р	Тема урока	К/ Ч	Тип урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты			Характеристик а деятельности учащихся	Дата						
					предметные	метапредметные	личностные								
Знания о физической культуре															
Легкая атлетика															
2	Техника безопасности на уроках физической культуры Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Образовательно-познавательный	Стартовый	Знать меры безопасности на уроках физической культуры. Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»							
3	Техника челночного бега знать известных спортсменов и тренеров	1	Образовательно-предметный	Оперативный	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные							

	РТ по различным видам спорта				Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	пятнашки», «Салки — дай руку»	
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
5	Техника метания мешочка на дальность	1	Образовательно-предметный	Фронтальный	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирая быстрее» и «Колдунчики»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу сво-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирая

						его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирая быстрее» и «Колдунчики»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	быстрее», «Колдунчики	
6	Тести-рование метания мешочка на дальность знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	
7	Упражнения на координацию движений	1	Образовательно-тренировочный	Фронтальный	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла	Разминка, направленная на развитие координации движений,	

				развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	
--	--	--	--	---	--	---	---	--

Знания о физической культуре

8	Физические качества	1	Образовательно-тренировочный	Стартовый	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»
---	---------------------	---	------------------------------	-----------	---	--	---	---

9	Техника прыжка в длину с разбега Дать представление о пр в дл с разбега ИКТ- презентаци я	1	Образоват ельно- тренировоч ный	Фронтальн ый	<p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»</p>	<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p> <p>и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по- движная игра «Флаг на башне»</p>

10	Прыжок в длину с разбега ИКТ-презентация	1	Образовательно-тренировочный	Фронтальный	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила по движной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	
11	Прыжок в длину с разбега на результат ИКТ-презентация	1	Образовательно-тренировочный	Фронтальный	Знать выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки»	

						Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	и «Флаг на башне»	
12	Подвижные игры	1	Образовательно-познавательный	Текущий	Выполнять прыжок в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	
13	Тестиро-	1	Образовательный	Этапный	Выполнять разминку	Коммуникативные:	Развитие этических	Разминка с	

	вание метания малого мяча на точность спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	льно-предметный		с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-предметный	Этапный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

15	Тести-рование наклона вперед из положения стоя знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-предметный	Этапный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»
16	Тести-рование прыжка в длину с места	1	Образовательно-предметный	Этапный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»

							нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
17	Тести-рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Образовательно-предметный	Этапный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	
18	Тести-рование виса на время	1	Образовательно-предметный	Этапный	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	

					Познавательные: проходить те тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Подвижные игры

1 9	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Образовател- ьно-познава- тельный	Текущий	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни- кации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	Развитие мотивов учебной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро- вый образ жизни	Разминка у гимнасти- ческой стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»
--------	-----------------------------------	---	---	---------	--	---	--	---

Знания о физической культуре

2 0	Режим дня	1	Образовател- ьно-познава- тельный	Текущий	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осо- знание личностного смысла учения,	Режим дня, разминка с малыми мячами, уп- ражнения в
--------	-----------	---	---	---------	--	--	--	---

				в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	подлезании, подвижная игра «Кот и мыши	
--	--	--	--	---	--	---	--	--

Подвижные игры

2 1	Ловля и броски малого мяча в парах Подвижные народные игры РТ	1	Образовательно-тренировочный	Групповой	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	
--------	--	---	------------------------------	-----------	---	---	--	--	--

						игру «Салки с резиновыми кружочками»		
2 2	Подвижная игра «Осада города» спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	1	Образовательно-тренировочный	групповой	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
2 3	ловля и броски мяча в парах «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,	1	Образовательно-познавательный	Фронтальный	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,

						субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Знания о физической культуре

2 4	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	
--------	--	---	------------------------------	---------	--	---	--	--	--

Подвижные игры

2 5	мяча Ведение Подвижны	1	Образовательно-	Текущий	Выполнять разминку с	Коммуникативные: слушать друг друга,	развитие мотивов учебной деятельности и осо-	Разминка с мячами,	
--------	-----------------------------	---	-----------------	---------	----------------------	---	--	--------------------	--

	е народные игры РТ	тренировочный		мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	
2 6	РТ Упражне-ния с мя-чом Подвижны е народные игры	1	Образовател ьно-познаватель ный	Текущий	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила по-движной игры «Ночная охота»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, по-движная игра «Ночная охота»

					<p>и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p>	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>		
2 7	Подвижные игры	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	<p>Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры</p>	

2 8	ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. подвижная игра «Удочка»	1	Образовательно-предметный		Выполнять разминку на матах, Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. знать правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	
2 9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор	1	Образовательно-предметный	Текущий	Выполнять разминку на матах, Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	

	присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.			ведения подвижной игры «Удочка»	и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей		
3 0	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинаций из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув	Образовательно-тренировочный	Текущий	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	

	ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.								
3 1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам . Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись !» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами . Игра «Змейка»	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка»	<p>Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка на матах с мячами, Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка»	
3 2	Вис стоя и лежа. В висе	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Выполнять разминку, направленную на	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на сохранение	

	спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».			сохранение правильной осанки, технику выполнения стойки на лопатках и моста, знать, как выполняется Вис на согнутых руках., Игра «Змейка». правила игры «Волшебные елочки»	монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», Игра «Змейка». иметь представление о том, что такая осанка	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	правильной осанки, , стойка на лопатках, мост, Вис на согнутых руках. подвижная Игра «Змейка». игра «Волшебные елочки»	
3 3	Лазание и по гимнастической скамейке ,способом стоя, сидя, лежа на гимн скамейке Круговая тренировка.	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на

	правила подвижной игры» Игра «Иголочка и ниточка».			стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Круговая тренировка. правила подвижной игры Игра «Иголочка и ниточка».	самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Круговая тренировка. подвижная игра Игра «Иголочка и ниточка».	
3 4	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?» .	1	Образовательно-познавательный	Текущий	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, знать правила игры «Кто приходил»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и уп-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?» . , упражнения на внимание на матах

						ражнения на внимание			
3 5	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Образовательно-предметный	Текущий	Знать технику, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помочь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стоику на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	
3 6	Различные виды	1	Образовательно-	Текущий	Знать технику, различные виды	Коммуникативные: находить общее решение	Развитие мотивов учебной	Разминка с массажными	

	перелезаний	познавательный Образовательно-предметный		перелезаний, правила игры «Удочка»	практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	мячами, , различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание	

						перелезать различными способами	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
3 8	Круговая тренировка	1	Образовательно-тренировочный	Фронтальный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	
3 9	Прыжки в скакалку	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая ЛИНИЯ»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу сво-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	

					<p>его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>		
40	Прыжки в скакалку в движении	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	<p>Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»</p> <p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	<p>Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»</p>	

							поступки		
4 1	Круговая тренировка	1	Образовательно-тренировочный	Этапный	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	
4 2	Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». , правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	1	Образовательно-познавательный	Текущий	Знать технику выполнения, Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в	

					Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	установки на безопасный и здоровый образ жизни	упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	
4 3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ОФП на силу. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). подвижная игра «Шмель»	1	Образовательно-познавательный	Текущий	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча.</p> <p>Уметь: подтягиваться в висе на перекладине (м); Подтягиваться в висе лежа (д). подвижная игра «Шмель»</p> <p>Знать: правила игры; правила подвижной игры «Шмель»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,</p> <p>формирование эстетических потребностей,</p> <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.</p> <p>Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). подвижная</p>

							игра «Шмель»	
4 4	Строевые упражнения. Ведение мяча.. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Игра « Волк во рву»	1	Образовательно-познавательный	Текущий	Знать,технику вращения обруча, Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Перешагивание через набивные мячи. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Игра « Волк во рву»
4 5	Варианты вращения обруча	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, , технику и варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	

					на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	личной ответственности за свои поступки		
4 6	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
4 7	Лазанье по канату и круговая тренировка Использование ИКТ-презентаций	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

				голове»	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату', проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
4 8	Подвижные игры с элементами баскетбола. Круговая тренировка	1	Образовательно-тренировочный	Итоговый	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра с элементами баскетбола, подведение итогов	

Лыжная подготовка III-четверть

4 9	Ступающий и скользящий	1	Образовательно-	Стартовый	Выполнять организационные	Коммуникативные: эффективно	Развитие мотивов учебной деятельности и	Организационно-
--------	------------------------	---	-----------------	-----------	---------------------------	---------------------------------------	---	-----------------

	шаг на лыжах без палок Лыжники «олимпийцы» Татарстана	познавательный		требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок

					скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок			
5 1 1 6 .0 1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними
5 2	Торможение падением на лыжах с палками	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»

					ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»				
5 3	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию Г км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	
5 4	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	

5 5	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полу- елочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке
5 6	Подъем на склон «елочкой»	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке

5 7	Передви- жение на лыжах змейкой	1	Образовате- льно- тренировоч- ный	Текущий	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в ос-новной стойке	
5 8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Образовате- льно- тренировоч- ный	Текущий	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в по- движную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	

5 9	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Образовательно-тренировочный	Этапный	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	04.02 31.01
6 0	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопeraçãoции, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елоч-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	05.02 05.02

					кой», спускаться со склона в основной стойке				
6 1	Круговая тренировка	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»	10.02 06.02
6 2	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	Образовательно-познавательный	Текущий	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	11.02 07.02

6 3	Преодоление полосы препятствий	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	12.02 12.02
6 4	Усложненная полоса препятствий	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	17.02 13.02
6 5	Прыжок в высоту с	1	Образовательно-	Текущий	Знать, как выполняется прыжок в вы-	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с гимнасти-	18.02

	прямого разбега	предметный		соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<p>сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>ческими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»</p>	14.02	
6 6	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»</p>	19.02 19.02

6 7	Прыжок в высоту спиной вперед. Определение ЧСС.	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	24.02 20.02
6 8	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	Образовательно-тренировочный	Этапный	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»	25.02 21.02
6	Броски и ловля	1	Образовательное	Текущий	Знать, как	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Разминка в	

9	мяча в парах знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	льно-познавательный	й	выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	

						взрослыми в разных социальных ситуациях		
7 1	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»
7 2	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	1	Образовательнопредметный	Текущий	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра

					«сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	«Охотники и утки»	
7 3	Эстафеты с мячом	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	<p>Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»</p>	
7 4	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Образовательно-тренировочный	фронтальный	<p>Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p>	<p>Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	

7 5	Знакомство с мячами-хопами	1	Образовательно-познавательный	фронтальный	Знать, что такое мячи- хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопах»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»
7 6	Прыжки на мячах- хопах		Образовательно-познавательный	фронтальный	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах»	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»		Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»
7 7	Круговая тренировка	1	Образовательно-познавательный	Этапный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос	Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и за-

					<p>самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p>	<p>лыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>щитниками»</p>	
7 8	Подвижные игры	1	Образовательно-предметный	текущий	<p>Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры</p>	

IV- ЧЕТВЕРТЬ Легкая атлетика

79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Образовательно-тренировочный	фронтальный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку,	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и</p>	<p>Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную</p>
----	--------------------------------------	---	------------------------------	-------------	--	--	--	--

				правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»		
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	Образовательно-тренировочный	Индивидуальный	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	
81	Броски мяча через волейбольную	1	Образовательно-предмет	текущий	Знать технику бросков мяча через волей-	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Разминка с мячом в парах, техника броска	

	сетку с дальних дистанций	ный		больную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Образовательно-тренировочный	Фронтальный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим	Разминка с мячом, контрольные броски мяча

	через волейбольную сетку				через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	Образовательно-предметный	текущий	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Образовательно-предметный	текущий	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за голов!	подвижная игра

						исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	«Точно в цель»	
86	Тести-рование виса на время	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	
87	Тести-рование наклона вперед из положения стоя	1	Образовательно-тренировочный	Этапный	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»	

						из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»	сверстниками		
Легкая атлетика									
88	Тести-рование прыжка в длину с места	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»</p>	
89	Тести-рование подтя-гивания на низкой пере-кладине из виса лежа согнувшись		Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»</p>	

						виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»			
90	Тести-рование подъема туловища из положения лежа за 30	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»</p>	

Легкая атлетика

91	Техника метания на точность (разные предметы)	1	Образовательно-предметный	Фронтальный	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	<p>Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»</p>	
----	---	---	---------------------------	-------------	---	---	---	---	--

					предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	социальной справедливости и свободе		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Образовательно-предметный	Этапный	<p>Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p>Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»</p>	

Подвижные игры

93	Подвижные игры для зала	1	Образовательно-тренировочный	текущий	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками</p>	
----	-------------------------	---	------------------------------	---------	---	--	--	--	--

					выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

Легкая атлетика

94	Беговые упражнения	1	Образовательно-предметный	текущий	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»

96	Тести-рование челноч-ного бега 3 х 10 м Спортсмены - легкгатлы РТ	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования челночного бега 3 х10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
97	Тести-рование метания мешочка (мяча) на дальность	1	Образовательно-предметный	Этапный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	

					метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Подвижные игры

98	Подвижная игра «Хвостики»	1	Образовательно-тренировочный	Текущий	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, владеть средствами саморегуляции. Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»	
99	Подвижная игра «Воробыи - вороны» Национальные подвижные игры	1	Образовательно-тренировочный	текущий	Знать правила подвижных игр «Воробыи — вороны» и «Хвостики»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости,	Разминка на месте, подвижные игры «Воробыи — вороны» и «Хвостики»	

					познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробы — вороны»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми			
100	Бег на 1000 м	1	Образовательно-тренировочный	Этапный	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы — вороны»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробы — вороны»	
101	Подвижные игры с мячом	1	Образовательно-познавательный	Промежуточный	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование	

					<p>деятельность.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>		
102	Подвижные игры	1	Образовательно-познавательный	итоговый	<p>Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года</p>

Календарно - тематическое планирование.

3 класс

№ урок а	Ко л час	Тема урока	Тип урока	Виды и формы контроля	Характеристик а деятельности учащихся	Планируемые результаты			Дата
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1		2	3	4	5		6		7
Знания о физической культуре									
1		Организационно - методические требования на уроках физической культуры – знать известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	Комбинированный		Организационно -методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Практический	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки- дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила Подвижных игр «Салки» и «Салки-дай руку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	

						высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки -дай руку»	свободе	
3	Техника челночного бега знати известных спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта	Комбиниро- ванный	Практически й	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Знать технику Челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
4	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	Контроль- ный	Практически й	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м, по- движная игра «Собачки ногами»	Знать, как про- ходит тестирование челночного бега 3 х 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать не- достающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости	

5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Комбинированный	Практический	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
---	---	-----------------	--------------	---	---	--	--	--

6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный	Практический	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
---	---	-------------	--------------	--	--	---	---	--

7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом знать известных	Изучение нового материала	Практический	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной,	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	
---	---	---------------------------	--------------	--	--	---	---	--

		спортсменов и тренеров РТ по различным видам спорта			игры «Футбол»	игры «Футбол»	заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
--	--	---	--	--	---------------	---------------	--	---	--

Подвижные и спортивные игры

8	Спортивная игра «Футбол»	Репродуктивный	Практический	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол»	Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
---	--------------------------	----------------	--------------	---	--	---	---	--

Лёгкая атлетика

9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности И осознание личностного смысла учения, формирование уста-	
---	--------------------------	-----------------	--------------	--	---	--	--	--

					«Футбол»		действия и действия партнеров. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	новки на безопасный и здоровый образ жизни	
10	Прыжки в длину с разбега на результат спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	Комбинированный	Практический	Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Контрольный	Практический	Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		

							играть в спортивную игру «Футбол»	
Подвижные и спортивные игры								
12		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Контрольный	Практический	Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками
Лёгкая атлетика								
13		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Практический	Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение Подвижной игры «Выбивалы»	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Выбивалы»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Выбивалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Гимнастика с элементами акробатики

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Практический	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, разучивание подвижной игры «Белые медведи»	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сигры народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности	Контрольный	Практический	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Белые медведи»	Знать, как проходит, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

Лёгкая атлетика

16	Тестирование	Контроль	Практический	Разучивание	Знать, как проходит	Коммуникативные:	Развитие	
----	--------------	----------	--------------	-------------	---------------------	------------------	----------	--

		прыжка в длину с места	ный	й	прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с Места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	тестиро- вание прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	--	------------------------	-----	---	---	---	---	---

Гимнастика с элементами акробатики

17	Тестиование подтягивания нанизкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	Практический	Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	---	-------------	--------------	--	---	--	--

18	Тестирование виса на время	Контрольный	Практический	Разучивание разминки с гимнастическим и палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной Игры «Ловля обезьян с мячом»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила: подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
----	----------------------------	-------------	--------------	---	---	--	--	--

Подвижные и спортивные игры

19	Подвижная игра «Перестрелка» спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	
----	--	-----------------	--------------	--	--	---	---	--

							находить выходы из спорных ситуаций	
20	Футбольные упражнения	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
21	Футбольные упражнения в парах	Изучение нового материала	Практический	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место»	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
22	Различные варианты футбольных	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки с мячами в парах,	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах,	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль,	Развитие мотивов учебной деятельности и	

	упражнений в парах			проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пустое место»	правила подвижной игры «Пустое место»	коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
23	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сигры народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
24	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах,	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освое-	

				повторение подвижной . игры «Осада города»		новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города»	ние социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

Знания о физической культуре

25	Закаливание спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений);	Комбинированный	Практический	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом; повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Знать, что такое закаливание как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
----	---	-----------------	--------------	--	--	---	--	--

Подвижные и спортивные игры								
26	Ведение мяча	Комбинированный	Практический	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель»	Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
27	Подвижные игры	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр, как подводят итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь играть в подвижные игры и подводить итоги четверти	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Гимнастика с элементами акробатики								
28	Кувырок вперед	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки на матах, повторение :	Знать технику кувырка вперед, правила подвижной	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и	

					техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	игры «Удочка»	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств .	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Комбинированный	Практический	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствие	Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических		

							потребностей, ценностей и чувств	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
31	Кувырок назад	Комбинированный	Практический	Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	

							потребностей, ценностей и чувств	
32	Кувырки	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»), совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле»	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
33	Круговая тренировка	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений: о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со	

							сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
34	Стойка на голове	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «Парашютисты»	Знать, как выполнять стойку на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
35	Стойка на руках	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках, повторение подвижной игры «Парашютисты»	Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
36	Круговая тренировка	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки,	Знать, как выполнять стойку на голове и	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие самостоятельности и	

					направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	руках, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
37	Вис завесой одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный	Практический	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке, повторение техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
38	Лазанье и	Комбинированый	Практический	Разучивание	Знать, какие ва-	Коммуникативные:	Развитие мотивов		

	перелезание по гимнастической стенке	рованный	ский	разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	рианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
39	Прыжки в скакалку спортивные школы РТ по гимнастике	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия».	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
40	Прыжки в скакалку в	Комбинированный	Практический	Повторение разминки со	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и	Коммуникативные: эффективно сотрудничать	Развитие мотивов учебной	

	тройках			скакалками, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Горячая линия»	прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной Справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
41	Лазанье по канату в три приема	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «Будь осторожен»	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
42	Круговая тренировка	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки со	Знать, как проходить станции круговой	Коммуникативные: слушать и слышать друг	Развитие мотивов учебной	

				скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен»	тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен»	друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно форму- лировать познавательные цели. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей. и чувств, формирование : установки на безопасный и 健康发展	
43	Упражнения на гимна- стическом бревне	Комбини- рованный	Практиче- ский	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, проведение подвижной игры	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гим- настическом бревне, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую Информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

					«Шмель»		подвижную игру «Шмель»		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	Комбинированный	Практический	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение упражнений на гимнастическом бревне, повторение упражнений на кольцах, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
45	Круговая тренировка	Репродуктивный	Практический	Разучивание разминки в движении, повторение комбинации на гимнастических кольцах, повторение упражнений на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Салки с домиками»	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками»	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах и упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических		

							потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный	Практический	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белочка-защитница»;	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: оречевлять содержание совершаемых действий. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
47	Варианты вращения обруча	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание; подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	

				голове»		на голове»	потребностей, ценностей и чувств	
48	Круговая тренировка	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки с обручами в движении, проведение круговой тренировки, проведение 1—2 игр по желанию учеников	Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы	Коммуникативные: уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

Лыжная подготовка

49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный	Практический	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопeração, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об ор-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
----	--	-----------------	--------------	---	--	--	--	--

						ганизационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом		
50	Ступающий и скользящий шаг. на лыжах с лыжными палками	Комбинированный	Практический	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Комбинированный	Практический	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов	Знать, как выполнять повороты переступали- ;ем и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

						поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
52	Попере-менный двухшаж-ный ход на лыжах Лыжные спортивные школы РТ	Комбини рованный	Практиче ский	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изученных лыжных ходов	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни -	
53	Одновре-менный двухшаж-ный ход на лыжах	Комбини рованный	Практиче ский	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться по-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	

						переменным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
54	Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Репродуктивный	Практический	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуёлочкой» и «ёлочкой». на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным и переменным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Комбинированный	Практический	Повторение подъема на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой» на лыжах, разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом»	Знать технику подъема на склон «тёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного Смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	

							эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Практический	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Практический	Совершенствование техники передвижения, на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать Свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие ; умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	

						лыжах «Накаты»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Комбинированный	Практический	Разучивание техники спуска в приседе, повторение подвижной игры на лыжах «Накаты», совершенствование техники передвижения на лыжах	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого Себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Комбинированный	Практический	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной; отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

							склона в низкой стойке	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Практический	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели; адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, Передвигаться на лыжах «змейкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

Гимнастика с элементами акробатики

61	Круговая тренировка	Репродуктивный	Практический	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и	
----	---------------------	----------------	--------------	---	--	---	---	--

						действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Подвижные игры

62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
----	------------------------------------	----------------	--------------	---	--	---	--	--

Лёгкая атлетика

63	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	
----	--------------------------------	-----------------	--------------	---	--	---	--	--

							проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	отзывчивости	
64	Усложнённая полоса препятствий	Комбинированный	Практический	Проведение разминки в движении* преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки- дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и

					«Салки - дай руку»		в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»	свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	
68	Контроль-ный урок по прыжкам в высоту	Кон-трольный	Практиче-ский	Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совер-шенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки - дай руку»	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила по-движной игры «Салки - дай руку»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, пред-ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки - дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		

Подвижные игры

69	Броски и ловля мяча в парах	Комби-нирован-ный	Практиче-ский	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила по-движной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	
----	-----------------------------	-------------------	---------------	---	---	--	---	--

							в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	сотрудничества со сверстниками	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Лёгкая атлетика									
71	Полоса препятствий	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы	Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

					препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»		Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости	
72	Усложнен- ная полоса препятствий	Комбини- рованный			Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Знать, как преодолевать усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбини- рованный	Практиче- ский		Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, про- ведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	

							в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный	Практический	Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
75	Прыжок в высоту спиной вперед	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Штурм»	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе		
76	Прыжки на мячах-хопах	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в парах с мячами-хопами,	Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

					совершенствование техники прыжков на мячах- хопах, проведение подвижной игры «Ловишка на хопах»	подвижной игры «Ловишка на хопах»	управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траекторий развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: прыгать на мячах- хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
--	--	--	--	--	---	-----------------------------------	--	--	--

Подвижные игры

77	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами-хопами	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. : Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хонами	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
78	Подвижные игры	Комбинированный	Практический	Разучивание беговой разминки, проведение 2—3 подвижных игр, подведение итогов четверти	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	

						информацию. Познавательные: выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти	социальных ситуациях	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

Подвижные и спортивные игры

79	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях	
80	Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и	

								находить выходы из спорных ситуаций	
Знания о физической культуре									
81	Волейбол как вид спорта	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижных игр, подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		
Подвижные и спортивные игры									
82	Подготовка к волейболу	Комбинированный	Практический	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками		

83		Контрольный урок по волейболу	Контрольный	Практический	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
----	--	-------------------------------	-------------	--------------	---	--	--	--	--

Лёгкая атлетика

84		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	
----	--	--	-----------------	--------------	--	--	--	---	--

							справедливости и свободе	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой		Практический	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска . набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную Игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

Гимнастика с элементами акробатики

86	Тестирование виса на время	Контрольный	Практический	Разучивание разминки с мячом в движении, проведение тестирования виса на время, разучивание подвижной игры «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	
----	----------------------------	-------------	--------------	--	--	---	--	--

							нормах, социальной справедливости и свободе	
87	Тестирова- ние наклона вперед из положения стоя	Контроль- ный	Практиче- ский	Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, пра- вила подвижной игры «Борьба за мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са- мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудни- чества со сверстниками	

Лёгкая атлетика

88	Тестирова- ние прыжка в длину с места	Контроль- ный	Практиче- ский	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спор- тивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
----	--	------------------	-------------------	--	---	--	---	--

						«Гандбол»		
89	Тести-рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Кон трольный	Практиче ский	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
90	Тести-рование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Кон трольный	Практиче ский	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение спортивной игры «Гандбол»	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

Подвижные и спортивные игры								
91	Знакомство с баскетболом	Изучение нового материала	Практический	Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание; личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли Обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Лёгкая атлетика								
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Практический	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	

								свободе	
Подвижные и спортивные игры									
93		Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Лёгкая атлетика									
94		Беговые упражнения	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, Находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
95		Тестирование бега	Контрольный	Практический	Повторение разминки в	Знать, как проходит тестирование бега на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,	

		на 30 м с высокого старта			движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Командные хвостики»	30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики»	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
96		Тести-рование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Практический	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как проходит тестирование челночного Бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной Полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
97		Тестирова-ние метания	Контрольный	Практический	Повторение беговой разминки,	Знать, как проходит тестирование	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,	

		мешочка (мяча) на дальность			проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «Круговая охота»	метания, мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота»	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
--	--	-----------------------------	--	--	---	--	--	---	--

Подвижные и спортивные игры

98	Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Практический	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение спортивной игры «Футбол»	Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	Репродуктивный	Практический	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение	Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

					подвижной игры «Флаг на башне»		Регулятивные: сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Познавательные: играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»		
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

Лёгкая атлетика

100	Бег на 1000 м	Контрольный	Практический	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
-----	---------------	-------------	--------------	---	---	---	--	--

Подвижные и спортивные игры

101	Спортивные игры	Репродуктивный	Практический	Проведение беговой разминки, проведение спортивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми	Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
-----	-----------------	----------------	--------------	---	--	--	--	--

					глазами»		выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»		
102	Подвижные и спортивные игры	Репродуктивный	Практический	Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов года	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

Календарно - тематическое планирование.

4 класс

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Уро- ка	Тема урока,	тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля	дата					
				Предметные	Личностные	Метапредметные							
1 четверть (24 часа)													
<i>Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)</i>													
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в ше-ренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	Урок усвоения новых знаний	Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в ше-ренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»	Соблюдают правила безопасного поведения на уроке; учатся сдавать рапорт; выполнять действия по образцу, строиться в ше-ренгу, колонну по росту, развивают двигательные качества в упражнениях утренней гимнастики	Проявляют учебно-познавательный интерес к урокам физкультуры, развивают готовность к сотрудничеству	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своих действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический						
2	Совершенство- вание	Комбинир- ованный	Строится в ше-ренгу, дежурный сдает	Выполняют коман-ды на	Понимают значение	Выделяют и формулируют цели с	Практический						

	строевых упражнений; прыж-ка в длину с мес-та. Развитие выносливости в мед-ленном трехми-нутном беге.Игра «Ловишка».		рапот; выполняют медленный непрерывный бег в тече-нии 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повто-ряют правила и играют в игру «Ловишка»	построение и перестроение, учат-ся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастии, технически правильно отталки-ваться и приземлять-ся; развивают выносливость в беге	физического разви-тия для человека и принимают его; имеют желание учиться	помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оце-нивают правильность вы-полнения действия, адек-ватно воспринимают оценку учителя; форму-лируют вопросы, ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3	Разучивание спе-циальных бего-вых упражнений. Совершенство-вание высокого, среднего и низ-кого старта; стар-тowego ускорения; бег 30м., челноч-ный бег. Игра «Салки с домом». знать спортивные школы ,легкоатлетиче- ские манежи г. Казани РТ	Комбинир ованный	Повторяют построение в шеренгу,сдачу рапорта, выполняют беговую раз-минку, комплекс утрен-ней гимнастики; повто-ряют высокий, средний, низкий старт;выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выпо-лняют бег 3*10м.; пов-торяют правила и игра-ют в игру «Салки с домом»	Выполняют органи-зующие строевые команды и приемы, разминку, размина-ются применяя спе-циальные беговые упражнения; закреп-ляют навык техни-чески правильно: принимать положе-ние высокого, сред-него, низкого старта; выполнять стартовое ускорение; бег на скорость 30м ;	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осу-ществляют самоана-лиз и самоконтроль результата	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят не-обходиные корректизы в действия после его завер-шения на основе оценки и учета сделанных ошибок; задают вопросы; контро-лируют действия партне-ра; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности	Практический	

				челночный бег				
4	Совершенство вание техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челноч-ный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди»	Урок комплексн ого применения знаний и умений	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Корректируют тех-нику челночного бега, как выполнять поворот в челночном беге; учатся технически правильно выполнять поворот в челночном беге, правильно держать корпус и руки при беге в со-четании с дыханием; выполнять челноч-ный бег на скорость	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремя-тся достичь хороших результатов в беге, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различ-ных ситуациях	Ориентируются в разно-бразии способов решения задач; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществля-ют итоговый и пошаго-вый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
5	Совершенство вание техники бега. Развитие силы и ловкости в прыж-ках в длину с места. Игра «Удочка».	Комбинир ованный	Выполняют легкоатле-тические упражнения и бег в медленном , равномерном темпе в течении 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять легкоатлетическ ие упражнения; прыж-ки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыж-ках; правильному дыханию во	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации, оце-нивают правильность вы-полнения действия; ис-пользуют речь для регу-ляции своего действия	Практический	

				время бега				
6	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течение 5 минут. Повторение метани мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	Комбинированный	Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в	Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деяте-	Практический	

	Игра «Метатели».		игру «Метатели»			льности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
8	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Урок комплексного применения знаний и умений	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»	Совершенствуют координационные способности, гла-зомер, силу броска при выполнении метания; учатся выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде		Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действий адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (метание)	
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание	Комбинированный	Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с	Учатся равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, договариваются и	Контроль двигательных качеств (бег на выносливость)	

	беговых упражнений в эстафете		беговыми упражнениями			приходят к общему решению в совместной деятельности		
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	Комбинированный	Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»	Развивают скорость, внимание, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа; учатся выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют вопросы, используют речь для регуляции своих действий	Практический	
11	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» знать спортивные сооружения г. Казани РТ;	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на резуль-тат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Учатся правильной технике бега, как правильно старто-вать и финиширо-вать; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; развивают беговые и прыжко-ые качества во время игры	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	

						решению в совместной деятельности		
12	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»	Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следят ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Практический	
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем тулowiща из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море	Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем тулowiща из положения лежа на	Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять	Проявляют положительные качества личности и управляемые своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в	Практический	

	волнуется»		спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на пекладине		совместной деятельности		
14	Совершенство вания строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок»	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру внимание «Отгадай, чей голосок»	Учатся выполнять организующие строевые команды и приемы; правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, контролировать развитие двигательных качеств, выполняя подъем туловища на скорость; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)	

	двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.		гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой	время занятий с предметами; развиваются координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера		
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств . Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически правильно выполнять разбег, отталкивание и прземление в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»; находят отличительные особенности в выполнении прыжков разными учениками		Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Практический	
17	Совершенство	Урок	Повторяют	Контролируют	Проявляют	Определяют и	Контроль	

	ва-ние прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» знать спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия Л/А манеж);	комплексного применения знаний и умений	упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега на гим.мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»	спо-собность прыгать на одной и двух ногах в разных условиях, учатся прыгать на одной ноге сохраняя равновесие, прыгать в длину с разбега, выполняют прыжки соблюдая правила безопасности для предупреждения травматизма	положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	формули-руют проблемы; ориенти-руются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-собы решения; формули-руют вопросы, обраща-ются за помощью; дого-вариваются о распре-делении функций и ролей в совместной деятель-ности	техники выполнения (прыжок в длину с разбега)	
18	Совершенство-вание прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Кон-троль двигатель-ных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролезания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем	Учатся технически правильно выпол-нять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; разви-вают быстроту, лов-кость, внимательность	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями при общении со сверстниками		Контроль двигательных качеств (отжимание)	

	обручем.			при выполнении эстафет				
19	Совершенство вание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» сигры народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности	Комбинированный	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком»	Контролируют способность прыгать на двух ногах (ноги вместе) и одной ноге сохраняя равновесие, учатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; играют соблюдая правила	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический	
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом	Урок комплексного применения знаний и умений	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Учатся выполнять упражнения используя гимнастические снаряды, регулировать физическую нагрузку во время занятий; контролировать технику и результат выполнения прыжка в высоту; взаимодейство-	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; формулируют вопросы, обраща-	Контроль двигательных качеств (прыжок в высоту с разбега)	

	«перешагивание». Игра «Удочка»			вать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений		ются за помощью; дого-вариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
21	Совершенство-вание основных видов деятельно-сти на полосе препятствий. Кон-троль двигатель-ных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробы»	Комбинир ованный	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятель-ности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнасти-ческой скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробы»	Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражне-ний полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упраж-нений при приседании на результат	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществле-ния; осуществляют поиск необходимой информа-ции; оценивают правиль-ность выполнения дей-ствия, адекватно воспри-нимают оценку учителя; ориентируются на пози-цию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (приседание)	
22	Совершенство-вание упражнений и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда» сигры народов РТ в зависимости от	Комбинир ованный	Выполняют упражнения в парах и задания в па-рах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «клиса и кот»; повторяют метание мал.мяча в цель (вертикальную, горизон-тальную); повторяют правила	Учатся выполнять упражнения в парах и с помощью партнера; взаимодействовать со сверстни-ками по правилам проведения	Проявляют дисци-плинированность, трудолюбие и упор-ство в достижениии поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят измене-ния в план действия; фор-мулируют собственное мнение и позицию; дого-	Практический	

	интересов и уровня физической подготовленности		и играют в игру «Чехарда»	игровых упражнений; развиваают силу рук и ловкость; глазомер и точность в метении в цель	сверстниками и взрослыми	вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
23	Совершенство вание метание мал. мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием	Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминкуи упражнения для осанки; развивают глазомер в метании в цель; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; использую общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему	Практический	
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Комбинированный	Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем	Закрепляют навыки выполнения основных видов движений; выполняют командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая		решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Практический	

				правила безопасности				
Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено								
2 четверть (24 часа)								
	Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)							
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»	Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правильному положению при выполнении висов и упоров;; повторяют «хваты»; знакомятся с дыхательными упражнениями по методике А.Стрельниковой	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые корректировки в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический	
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увер-	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру	Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый	Практический	

	тытайся от мяча»		«Увертывайся от мяча»	выполнять перекаты, соблюдать правила по-ведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками	взрослыми	конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деяте-льности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	Совершенство-вание кувырка вперед. Развитие ко-ординации, лов-кости, внимания в серии кувыроков вперед. Игра «Мышеловка»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают как выполнять серию кувыроков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»	Учатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; регулировать физичес-кую нагрузку; приходить в исходное положение после кувырка для выполнения следующего			Практический	
28	Совершенство-вание упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед; серии кувыроков вперед. Игра «Посадка картофеля»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»	Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной	Контроль техники выполнения (кувырок вперед)	

						деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
29	Совершенство вание упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь»знать спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначени е (история строительства и названия Гимнастическ их сооружений);	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику вы-полнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Корректируют тех-нику выполнения упражнения «мост»; развивают гибкость тела выполняя акро-батические элемен-ты, учатся соблю-дать правила игры и правила взаимодей-ствия с игроками	Ориентируются на доброжелательно е общение и взаимо-действие со сверст-никами, проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; контроли-руют процесс и результат действия; используют речь для регуляции своего действия.	Контроль техники выполнения («стойка на лопатках»)	
30	Развитие коорди-нации, ловкости при ходьбе по гимнастическо й скамейке различ-ными способами. Контроль	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастичес-кой скамейке разными	Учатся выполнять упражнения для раз-вития гибкости, лов-кости и координа-ции; сохранять рав-новесие,	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: само-анализ и самокон-троль результата	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении упра-жнений и игре; принима-ют	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	

	двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»		способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры		инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гим. упр.«мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Класс»	Учатся перемещаться по наклонной поверхности различными способами с переходом на гим. стенку; характеризовать физические качества: силу, координацию; выполнять игровые упражнения по команде учителя; организовывать и проводить подвижные игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Практический	
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в	Учатся выполнять упражнения в равно-весии на ограниченной опоре; оказывать посильную помощь сверстникам при	Проявляют положительные качества личности и управляемы своими эмоциями в различных нестандартных	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно	Контроль техники выполнения («мост»)	

	«Прокати быстрее мяч» игры народов РТ в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности		равновесии «щапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»	выполнении учебной задачи, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками	ситуациях; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	воспринимают оценку учителя, формируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
33	Развитие координации в упражнениях акробатики: «щапля», «ласточка», кувырок вперед. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «щапля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Закрепляют навыки в упражнениях акробатики, развивают координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий и игровых упражнений	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действий, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Практический	
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны	Учатся выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях; самостоятельно подбирать	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют	Самостоятельно формируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о	Практический	

	вперед стоя и си-дя на полу, упра-жнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эста-фете «Веревочка под ногами»		вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучи-вают и выполняют эстафету	упражнения для развития гибкости; развивать внимание, ловкость посредством игры; соблю-дать правила взаимодействия с игроками	дисциплинирова- нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности		
35	Совершенство-вание строевых упражнений. Разви-тие координации движений, лов-кости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» спортивные сооружения г. Казани РТ и их предназначени-е (история строительства и названия сооружений	Комбинир ованный	Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две ше-ренги и двенадцати колонны и выполняют их на оцен-ку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторя-ют правила и играют в игру «Хитрая лиса»	Учатся выполнять : строевые упражнения без ошибок; серию упражнений акробатики; контролировать свои действия и наблюдать за действиями других	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю пози-цию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют значение игр в развитии ребенка; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулиру-ют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия	Контроль выполнения (строевые упражнения)	
36	Совершенство-вание	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями,	Развивают коорди-нацию и	Проявляют дисцип-	Используют общие приемы решения	Практический	

	переката назад в группировке и кувырка назад. За-крепление навы-ков выполнения нескольких упра-жнений акроба-тики подряд. Игра «Хитрая лиса» знать известных спортсменов гимнастов и тренеров РТ		упражне-ния стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют и выполняют перекат назад в группи-ровке, технику кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»	ловкость при выполнении кувырка назад; вы-полняют упражне-ния акробатики со страховкой друг друга, соединять упражнения акробатики	линированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей	поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную за-дачу при выполнении упражнений и игре; при-нимают инструкцию пе-дагога и четко следуют ей; осуществляют ито-говый и пошаговый контроль; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
37	Развитие равнове-сия и координа-ции движений в упражнениях на узкой рейке гим-настической ска-мейки. Совершен-ствование кувыр-ка назад. Игра «Ноги на весу»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражне-ния лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу с заданиями по узкой рей-ке гимнастической ска-мейки разными спосо-бами; повторяют кувы-рок назад и выполняют его на оценку; разучи-вают правила и играют в игру «Ноги на весу»	Учатся технически грамотно выполнять упражнения в равно-весии; находить от-личительные осо-бенности в выпол-нении кувырка раз-ными учениками, замечать ошибки и их исправлять; соб-людать правила иг-ры и правила взаи-	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услов-иями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способы решения; задают вопросы;	Контроль техники выполнения (кувырок назад)	

				модействия с игро-ками		контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
38	Совершенство вание ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гим. стенке. Игра «Жмурки»	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют и выполняют способы лазанья и перелезания по гим. стенке; ходьбу с поворотами на узкой рейке гим.скамей-ки: на носках, на одной ноге, прыжком; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»	Закрепляют навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке, учатся правильно выполнять ходьбу с поворотами, распределять силы во время лазанья и перелезания	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Ставят и формулируют проблемы, ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, обращаются за помощью, договариваются о распределении	Практический	
39	Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамей-ки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют комбинацию на узкой рейке гим. скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене	Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим.скамейки; учатся координировать работу рук и ног при выполнении перелезания		функций и ролей в совместной деятельности	Практический	

	препятст-вие. Игра «Жмурки»		играют в игру «Жмурки»	через препятствие				
40	Совершенство-вание навыков пере-мещения по гимнастической стен-ке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву»	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лаза-ние и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелеза-нии по гимнастичес-кой стенке; совер-шенноствуют навыки выполнения кувыр-ков вперед и назад; соблюдают правила поведения и преду-преждения травма-тизма	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достиже-нии поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с задачей и усло-виями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия	Практический	
41	Разучивание уп-ражнений размин-ки с обру-чами. Совершенство-вание навыков вра-щения обруча. Развитие ловкос-ти в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц»		Разучивают и выполни-ют: упражнения с обру-чем, повторяют враще-ние обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; повторяют правила и игра-ют в игру «Бездомный заяц»	Закрепляют технику вращения обруча, повторяют приклад-ное упражнение гимнастики полза-ние «по-пластунски» и его применение в военной деятель-ности, учатся взаи-модействовать со сверстниками при проведении	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют приклад-ным упражнением гимнастики полза-нием «по-пластунски» и его применение в военной деятель-ности, учатся взаи-модействовать со сверстниками при проведении	Самостоятельно форму-лируют проблемы; ориен-тируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в со-ответствии с поставлен-ной задачей и условиями ее реализации; использу-ют установленные пра-вила в контроле спосо-ба решения; обращаются за	Практический	

				игры		помощью; договариваю-тся о распределении фун- кций и ролей в совместной деятельности		
42	Совершенство- вание навыков перелезания через препя- тствие и ползанья «по- пластун- ски». Повторен- ие кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	Урок комплексн ого применени я знаний и умений	Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правиль-но выполняется перел- зание через препятствие и выполняют, повторя-ют ползанье «по-плас- тунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Развивают ловкость и смелость выпол- нения лазанье по гимнастической стенке, ловкость и коорди-нацио- движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила без- опасности выполняя лазанье и перелеза-ние через гимнасти- ческие снаряды	Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции- ями в различных нестандартных ситуациях	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль техники выполнения (ползанье «по- пластунски и перелезание через препятствие)	
43	Совершенство- вание упражнений гимнастики: «л одочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра	Урок комплексн ого применени я знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнасти-ческом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку;	Учатся самосто- тельно контролиро-вать качество вы- полнения упражне-ний гимнастики; развивают гибкость спины	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини- рованность, трудо-любие и упорство в	Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущес- твления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят измене-ния в план действия; фор-	Контроль техники выполнения (кувырок в сторону)	

	«Салки-выручалки»		повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»		достижении поставленных целей	мулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия		
44	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» Комбинированный	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и выполняют, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»	Закрепляют навык самостоятельного выполнения серии упражнений акробатики; учатся технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию на среднем уровне; в доступной форме объяснять технику выполнения комбинации, находить ошибки и их исправлять	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следят ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
45	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» спортивные	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад, «полу-шпагат», соединяют их в комбинацию и				Практический	

	сооружения г. Казани РТ и их предназначение (история строительства и названия сооружений		выполня-ют, повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»				
46	Совершенство-вание безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» <i>Зачет</i>	Урок комплексного применения знаний и умений	Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; играют в игру «Салки с мячом»	Учатся выполнять упражнения акроба-тики, соблюдая правила безопасности; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений		Контроль техники выполнения (гимнастическая комбинация)	
47	Совершенство-вание разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами. Игра «Салки ноги от земли»	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ с веревочкой; выполня-ют эстафеты с предметами и различными видами движений; играют в игру «Салки ноги от земли»	Учатся выполнять командные действия в эстафетах; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований и игр	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверстниками; проявляют при проведении дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении	Самостоятельно выде-ляют и формулируют цели и способы их осу-ществления; оценивают правильность выполне-ния действия; адекватно воспринимают замечания учителя; формулируют	Практический

	Комбинированый				поставленных целей	собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
48	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, ОРУ, повторяют и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползаньем «попластунски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Учатся совершенствовать акро-батические и прикладные гимнастические упражнения; взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований			Практический	

Результаты 2 четверти: из 48 плановых часов проведено

3 четверть (30 часов)

Раздел программы №3 Лыжная подготовка. Подвижные игры.(16 часов)

	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	Комбинированный	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют	Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Практический	
49								

	знать известных спортсменов лыжников и тренеров РТ		движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
50	Совершенство-вание навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	Урок комплексного применения знаний и умений	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в ше-ренгу с лыжами, укладываются их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический	
51	Повторение попе-ременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в ше-ренгу с лыжами, укладываются их на снег (правая, левая),	Учатся технически правильно выполнять попе-ременный двухшажный ход,	Оказывают беско-рыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют	Практический	

	выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»		пристегива-ют; повторяют технику попеременного двух-шажного хода и выпол-няют движение по лыж-не; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	координировать работу рук и ног; учатся как выпол-нять обгон на дистанции; передви-гаться на лыжах соблюдая правила безопасности	интересы	действия в соответствии с постав-ленной задачей и услов-иями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; ориен-тируются на позицию партнера в общении и взаимодействии догова-риваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
52	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет»	Комбинир ованный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Закрепляют навык движения на лыжах одновременным одношажным ходом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-ректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятель-ности	Практический	

	Совершенство вание одновремен ного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинир ованный	Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады вают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику од-новременного бесшаж-ного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со сред-ней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выпол-нять одновременный бесшажный ход под уклон; распределять силы на дистанции	Проявляют дисцип линированность, трудолюбие и упор-ство в достижениии поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	Ставят и формулируют проблемы; ориентирую-тся в разнообразии спо-собов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и усло-виями ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Практический	
54	Обучение подъ-ему способом «полуелочка»; закрепление подъ-ема «елочкой», «лесенкой», спус-ка в высокой стойке, торможе-ние «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном тем-пе.	Урок усвоения новых знаний	Получают лыжи и орга-низованно выходят на лыжню строятся в шере-нгу с лыжами, уклады вают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочки», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в	Учатся корректиро-вать технику подъ-емов, спуска и тор-можения; проходить длинную дистанцию в медленном темпе, распределяя силы по дистанции			Практический	

			медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу					
55	Совершенство вание подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дальше прокатится»	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход; развивать ловкость, скорость и выносливость при беге на лыжах; держать интервал при передвижении на лыжах	Понимают значение знаний и умений для человека; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Практический	
56	Разучивание одновременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км.	Урок усвоения новых знаний	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного	Учатся технически правильно выполнять одновременный двухшажный ход; координировать работу рук и ног ; правильно			Практический	

			двуихшаж-ного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	дышать и распределять силы			
57	Совершенство вание поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	Урок комплексного применения знаний и умений	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистан-ции ; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся выполнять повороты и тормо-жение на лыжах разученными спосо-бами; технически правильно приме-нять на дистанции одновременные хода	Проявляют положи-тельные качества личности; умеют управлять эмоциями в различных ситуациях	Ставят и формулируют проблемы; ориентиру-ются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с постав-ленной задачей и услови-ями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле спо-саба решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Практический
58	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвиже-ния по дистанции.	Урок комплексного применения знаний и умений	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи	Учатся проходить по дистанции чередуя лыжные хода; держать дистанцию;	Ориентируются на развитие мотивов учебной деятель-ности и формирова-ние личностного	Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; исполь-зуют общие приемы решения	Практический

	Игра «Охотники и олени»		на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разучен-ные хода; проходят по дистанции чередуя лыж-ные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	выпол-нять обгон; играть соблюдая правила безопасности	смысла учения; про-являют дисциплини-рованность труда любые и упорство в достижении постав-ленных целей	поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; до-говариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
59	Совершенство-вание умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км	Урок актуализации знаний и умений	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выпол-няют передвижение по дистанции чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистан-циях			Практический	
60	Совершенство-вание передвижения на лыжах с палка-ми с чередова-нием	Комбинир ованный	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи	Учатся технически првильно выполнять лыжные хода в дви-жении по	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижени	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают	Практический	

	ходов Разви- тие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе		на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2.5км. в медленном темпе, применяя разные лыжные хода; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	дистан-ции; развиваются вы-носливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
61	Повторение пере-движение на лы-жах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км.	Урок актуализаций знаний и умений	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют и выполняют движение на лыжах пе-редвигаются по дис-танции 2.5км. в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся координиро-вать движения при передвижении на лыжах «змейкой»; передвигаться по дистанции разучен-ными способами с подъемами и спуска-ми, развивая выносливость	Проявляют положи-тельные качества личности и управля-ют своими эмоции-ями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые кор-рективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета харак-тера сделанных ошибок; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический	
62	Совершенство ва-ние лыжных хо-дов, поворотов, подъемов, спус-ков,	Урок актуализаций знаний и умений	Получают лыжи и пал-ки, организованно выхо-дят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи	Учатся передвига-ться по дистанции разученными спосо-бами с подъемами и	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении		Практический	

	торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе		на снег (правая, левая), пристегивают; выполняют передвижение по дистанции до 2км. в среднем темпе, применяя ранее изученные хода, повороты, подъемы, спуск, торможение; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	спусками, развивая выносливость и скоростно-силовые качества.	поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
63	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне дистанцию 1.5км в быстром темпе без учета времени; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	Учатся правильно называть лыжный инвентарь; передвигать на лыжах в быстром темпе; выполнять разученные упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и	Контроль двигательных качеств (прохождение на лыжах дистанции 1.5км без учета времени)	
64	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи	Закрепляют навыки лыжной подготовки; учатся организовывать и проводить иг-	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и		Практический	

	игр на лыжах и без лыж.	на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу	ры со сверстниками; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения	общие интересы	взаимодействии		
--	-------------------------	--	--	----------------	----------------	--	--

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)

65	Правилами безо-пасности при ра- зучивании элеме-нтов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенство вание броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»	Комбинир ованный	Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выпол-няют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способа-ми; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма; сове-ршенствовать коор- динационные спо-собности, глазомер и точность при выпол-нении бросков и ловли большого мяча разными способа-ми; развивают вы-носливость, быстро-ту при проведении игры	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-витие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения	Выделяют и формулиру-ют познавательные цели с помощью учителя; опре-деляют, где применяются действия с мячом; испо-льзуют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия	Практический
66	Совершенство вание	Урок коррекции	Выполняют упражнения с	Учатся взаимодей-	Оказывают посиль-ную	Kлнтроль техники	

	передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки» Подвижные игры народов РТ	знаний умений и навыков	большим мячом; пов-торяют способы переда-чи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от пле-ча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»	ствовать с партне-ром во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; органи-зовывать и проводить игры, соблюдая правила	помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учеб-ной задачи, объяс-няют ошибки и спо-собы их устранения		выполнения (передачи мяча в парах на месте)	
67	Разучивание уп-ражнений с мал. мячами. Совершенствование брос-ков и ловли мал. мяча. Разучива-ние игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	комбинир ованный	Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют спо-собы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Чья команда быстрее осалит игроков»	Закрепляют навык правильного выпол-нения бросков и ловли малого мяча одной и двумя рука-ми; учатся выполнять упражне-ния с мал.мячами	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Практический	
68	Совершенство-вание навыков брос-ков и ловли мал. мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	Урок актуализаци-и знаний и умений	Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки и ловлю малого мяча разными способами од-ной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель;	Учатся технически правильно бросать и ловить мал.мяч од-ной и двумя руками; бросать мяч одной рукой и попадать в цель; соблюдать	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия	Практический	

			играют в игру «Мяч среднему»	правила взаимодействия с игроками				
69	Совершенство вание упражнений с бол. мячом. Раз-витие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение веде-ние мяча на мес-те. Игра «Собачка»	Урок актуализаци и знаний и умений	Повторяют ОРУ с боль-шим мячом; ведение мя-ча на месте; способы бросков в стену, выпол-няют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»	Развивают глазомер и контролируют си-лу броска при выполнении броска и ловли мяча в стену; уча-тся находить отли-чительные особен-ности в выполнении двигательных дейст-вий разными учени-ками	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Практический	
70	Совершенство вание ведение мяча на месте и в дви-жении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Раз у-чивание игры «Мяч ловцу» Зачет	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ; повто-ряют технику ведения мяча на месте и в движе-нии, выполняют ведение на месте и в движении разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выпол-няют ведение на месте на оценку;повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»	Учатся выполнять ведение мяча на месте и в движении разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимо-действие со сверст-никами; проявляют дисциплинирова-нностьтрудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; осуществляют поиск необходимой информации; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль техники выполнения (ведение мяча на месте)	

71	<p>Совершенство вание ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»</p>	Комбинир ованный	<p>Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловушки с мячом»</p>				Практический	
72	<p>Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»</p>	Комбинир ованный	<p>Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передвижения баскетболиста в игре, повороты на месте с мячом в руках; повторяют ведение в движении разными способами и выполняют на оценку; играют в игру «Мяч ловцу»</p>	<p>Знакомятся с передвижениями в игре; учатся выполнять повороты; закрепляют навык ведения мяча в движении разными способами</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	
73	<p>Совершенство вание ведение мяча, остановка в два шага, поворот с мячом,</p>	Урок актуализации знаний и умений	<p>Выполняют ОРУ; повторяют и выполняют передвижения баскетболиста в игре; ведение, остановка в два</p>				Практический	

	передача партнеру. Игра «Бросок мяча в колонне»		шага, повороты на месте с мячом в руках, передача партнеру; играют в игру «Бросок мяча в колонне»					
74	Совершенство-вание бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ; повторяют броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» с места и после ведения; выполняют передачу мяча после ведения в паре; играют в игру «Попади в кольцо»	Закрепляют навыки бросков в кольцо разными способами; контролировать силу и высоту броска; развивают глазомер выполняя передачу после ведения	Понимают значение знаний и умений для человека, стремятся добиваться хороших результатов в учебе; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячами; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Практический	
75	Совершенство-вание баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» знать известных спортсменов	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах в движении и выполняют на оценку; бросок в кольцо с места и после ведения; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»	Учатся выполнять передачу мяча в парах контролируя технику; развивают глазомер	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения;	Контроль техники выполнения (ведение мяча в движении)	

	баскетболистов и тренеров РТ					договариваются с партнером о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
76	Повторение брос-ков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» знать известные команды и тренеров РТ по баскетболу	Урок актуализации знаний и умений	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют способы бросков набивного мяча, повторяют правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы двумя мячами»	Учатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом; развиваются силу рук и глазомер при выполнении бросков набивного мяча	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают посильную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следят ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему	Практический	
77	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»		Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; выполняют броски из-за головы на оценку ; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Учатся контролировать силу и точность броска; находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками; контролировать технику своего выполнения и другими учениками	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера во взаимодействии	Контроль за развитием двигательных качеств(броски набивного мяча).	

78	Разучивание эста-фет с ведением, передачей мяча, броском в корзи-ну. Развитие быстроты, ловкости, внимания, коор-динации в эстафе-тах с мячом	Комбинир ованный	Выполняют сами ранее разученные общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с веде- нием, передачей, броском мяча в корзину	Учатся самостоя-тельно организовы-вать и проводить разминку; использо-вать полученные навыки в процессе обучения; закрепля-ют умения и навыки правильного выпол-нения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижениии поставленных целей, умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	Самостоятельно выделя-ют и формулируют познавательные цели; используют общие при-емы решения поставлен-ных задач; планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договарива-ются и приходят к обще-му решению в совмест-ной деятельности	Практический	
----	---	------------------	--	--	---	---	--------------	--

Результаты 3 четверти: из 78 плановых часов проведено

4 четверть (24 часа)

Раздел программы №4 Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)

79	ТБ на уроках с мячом. Повторе-ние передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» знать	Урок усвоения новых знаний	Повторяют правила по-ведения на уроках с мя-чом; выполняют обще-разивающие упражне-ния с бол. мячом; вспо-минают какие бывают игры с мячом через сет-ку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и	Учатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой в парах и через сетку; развива-ют силу и высоту броска; учатся играть соблюдая правила игры и	Раскрывают внут-реннюю позицию школьника; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолю-бие и упорство в достижениии постав-ленных целей	Ориентируются в разно-образии способов реше-ния задач; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулиру-ют собственное мнение и позицию; договариваются и	Практический	
----	--	----------------------------	--	---	--	--	--------------	--

	известных спортсменов волейболистов и тренеров РТ		правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; игра-ют в игру «Перекинь мяч»	контролировать свои действия и действия соперника		приходят к общему решению в совместной деятельности		
80	Совершенство вание бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последую- щими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинир ованный	Повторяют ОРУ с бол. мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»	Учатся выполнять броски мяча через сетку разными спо-собами ; правильно ставить руки при бросках и ловле мяча; развивают силу и высоту брос-ка; играют соблю-дая правила и кон-тролируя свои дей-ствия и действия соперника	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной дея-тельности, ориентируют-ся на позицию партнера во взаимодействии	Практический	
81	Совершенство вание подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двига-тельных качеств:	Урок контроля знаний и умений	Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на	Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; пере-мещать по площадке по команде «пере-ход»; соблюдать правила взаимодей-ствия с игроками	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении	Самостоятельно выделя-ют и формулируют цели и способы их осущест-вления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для	Контроль двигательных качеств (отжимание).	

	отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»		результат; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей»		поставленных целей	ре-гуляции своего действия		
82	Совершенство вание ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	Комбинированный	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Практический	
83	Совершенство вание подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»	Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;	Контроль техники выполнения (броски и ловля мяча через сетку)	

				предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
84	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол»	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»	Учатся правильно принимать стойку волейболиста; принимать и передавать мяч снизу с верху; соблюдать правила взаимодействия с игроками; развиваются силу ног	Понимают значение физического развития для человека; имеют желание учиться	Выделяют и формулируют цели и способы их осуществления с помощью учителя; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Практический	
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием мяча	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч	Учатся технически правильно выполнять верхнюю передачу после собственного подбрасывания и передачу после набрасывания	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога	Практический	

	сывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» направленный		сверху и пере-дают после набрасыва-ния партнером играют в «Пионербол»	партнера, соблюдать правила игры		и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии		
86	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием ; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Конт-роль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол»	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ; разу-чивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»	Учатся технически правильно выпол-нять нижнюю пере-дачу после собствен-ного подбрасывания и передачу после набрасывания партнера, соблюдать правила игры	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контро-лируют процесс и резуль-тат действия; вносят из-менения в план действия; используют речь для ре-гуляции своего действия; договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (приседание).	
87	Обучение нижней прямой подаче. Развитие коорди-нации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра	Комбинир ованный	Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с	Учатся технике нижней прямой подачи; закрепляют элементы волейбола.	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных ситуациях	Самостоятельно выделя-ют и формулируют позна-вательные цели; вносят необходимые корректизы в действия после его за-вершения на основе его оценки и учета характера	Практический	

	«Пионербол»		применением элементов волейбола»			сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
--	-------------	--	----------------------------------	--	--	--	--	--

Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)

88	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	Комбинированный	Повторяют ТБ на уроках легкой атлетики; выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; повторяют подтягивание на перекладине из положения виса лежа (девочки), вис стоя(мальчики) и выполняют на оценку; повторяют правила и играют в игру «Пустое место»	Совершенствуют навык технически правильно выполнять прыжок в длину с места; в доступной форме объяснять технику прыжка в длину с места, анализировать и находить ошибки при выполнении, их исправлять; развиваются силу рук и выносливость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)	
89	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в		Выполняют различные ходьбу и бег. ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с разбега и	Учатся технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной	Практический	

	эстафете «Кто дальше прыгнет»		выполняют прыжок на гимнастический мат; повторяют прыжок в длину с места; выполняют эстафету «Кто дальше прыгнет»	правила безопасного приземления; прыжок в длину с места; взаимодействовать со сверстниками во время игры	сверстниками и взрослыми	задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов		
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	Комбинированный	Знакомятся с оказанием первой доврачебной помощи при легких травмах. выполняют ходьбу и бег с задани-ями; ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; повторяют прыжки через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; играют в игру «Дни недели»	Получают знания в области оказания первой помощи; закрепляют навык прыжков через низкие барьеры во время бега; развивают силу, ловкость, прыгучесть и координацию во время выполнения прыжков разными способами	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
91	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие	Комбинированный	Знакомятся со способами закаливания; выполняют ходьбу и бег с изменением	Повторяют строевые упражнения; учатся находить и подсчитывать	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые	Контроль техники выполнения (прыжок в длину с	

	координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.		направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гим. палками; повторяют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат и выполняют его на оценку; выполняют эстафеты с гимнастическими палками	пульс до и после нагрузки; развивают координацию при выполнении упражнений с гимнастическим и палками, соблюдая правила безопасности; контролируют технику выполнения прыжка, замечают и исправляют ошибки	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	корректиды в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	разбега)	
92	Совершенство вание техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»	Урок контроля знаний умений	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; ОРУ с гимнастическими палками; контролируют пульс; выполняют упражнения на гибкость и сдают на оценку наклон вперед из положения стоя; повторяют технику и выполняют прыжок в высоту; повторяют правила и играют в	Учатся характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее во время занятия; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; развивают гибкость	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Контроль двигательных качеств (гибкость)	

			игру «Космонавты»					
93	Совершенство вание навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туло-вища из положе-ния лежа на спи-не; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»	Комбинир ованный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туло-вища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; игра-ют в игру «Космонавты»	Развивают мышцы пресса, закрепляя навык поднимания туло-вища из положения лежа на спи-не, прыгучесть и ловкость выполняя прыжок в высоту; соблюдают правила взаимодействия с игроками при проведении игры	Проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упор-ство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при обще-нии со сверстниками и взрослыми	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии	Практический	
94	Совершенство вание бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туло-вища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»	Урок контроля знаний умений	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с мал. мячом; повторяют брос-ки малого мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); выполняют поднимание туло-вища из положения лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»	Учатся поднимать туло-вище из положения лежа на ско-рость, развивая скоро-стно- силовые качества; организо-зываясь и проводить подвижные игры	Проявляют положи-тельные качества личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную задачу; контроли-руют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответ-ствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполне-ния действия; используют речь для регуляции своего действия	Контроль двигательных качеств (поднимание туло-вища за 1 мин)	
95	Разучивание	Комбинир	Выполняют ходьбу	Учатся	Проявляют	Ориентируются в	Практический	

	упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал.мяча в цель.Игра на внимание «Угадай кто ушел»	ованный	и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал.мяча в цель (горизонтальную, верти-кальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел»	выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; развиваются внимательность посредством игры	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	разно-образии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
96	Совершенство вание навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	Урок контроля знаний умений	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двоем врашают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»	Учатся выполнять прыжки со скакалкой как один, так и в тройках, соблюдая правила безопасности; развиваются прыгучесть и силу отталкивания в прыжках в высоту	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	Контроль техники выполнения (прыжок в высоту)	
97	Правила безопасности на улице.	Комбинированный	Повторяют правила поведения во время урока на улице,	Учатся выполнять упражнения для	Проявляют положительные качества	Используют общие приемы решения поставленных задач;	Практический

	Совершенство вание техники высокого, сред него и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»		одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	раз-вития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения	личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия		
98	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенст-вование техники челночного бега. Контроль за раз-витием двигатель-ных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	Урок контроля знаний умений	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Развивают скорос-тно- силовые качес-тва во время бега и выполнения упраж-нений полосы пре- пятствий; учатся выполнять жизненно важные двигатель-ные навыки и уме-ния различными способами в различ-ных условиях	Ориентируются на доброжелательно е взаимодействие со сверстниками; прояв-ляют дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных це-лей	Самостоятельно выделяют и формулируют познаватель-ные цели; вносят необхо-димые корректизы в дей-ствия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
99	Развитие вынос-ливости	Урок контроля знаний	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ;	Учатся равномерно распределять	Проявляют положи-тельные качества	Самостоятельно форму-лируют и решают учеб-ную	Контроль двигательных качеств	

	посред-ством бега, прыж-ков. Контроль за развитием двигательных качеств: членочный бег 3*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятст-вий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	умений	членочный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»	свои силы во время дли-тельного бега; раз-вивают скоростно-силовые качества во время различного бега и преодолевая препятствия	личности и управ-ляют своими эмо-циями в различных нестандартных ситуациях	задачу; контроли-руют процесс и результат действия; оценивают пра-вильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учи-теля; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии	(членочный бег)	
10 0	Совершенство-вание навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется»	Урок контроля знаний умений	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют мета-ние мал.мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»	Учатся правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать тех-нику метания мяча выполняя метание на результат	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность, трудо-любие и упорство в достижении постав-ленных целей	Самостоятельно выде-ляют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые корректи-вы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Контроль двигательных качеств (метание на дальность)	
10 1	Развитие выносливости и быстроты в круговой	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег	Развивают выносли-вость и учатся пра-вильно дышать и	Проявляют положи-тельные качества личности и	Используют общие прие-мы решения поставлен-ных задач; принимают и	Контроль двигательных качеств (бег 1000м)	

	тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробы»		1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»	распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ;	управ-ляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	сохраняют учебную зада-чу при выполнении зада-ния и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итого-вый и пошаговый конт-роль; ориентируются на позицию партнера в об-щении и взаимодействии		
10 2	Развитие внимания, ловкости, быстроты, коор-динации движе-ний в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.	Комбинир ованный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразви-вающие упражнения; разучивают и выполня-ют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Учатся выполнять задания для разви-тия силы, выносли-вости и ловкости различными спосо-бами; закрепляют умения и навыки выполнения основ-ных видов движений	Ориентируются на доброжелательно е взаимодействие со сверстниками; про-являют дисциплини-рованность; оказы-вают бескорыстную помошь своим свер-стникам, находят с ними общий язык и общие интересы	Самостоятельно выделя-ют и формулируют поз-навательные цели; вно-сят необходимые коррек-тивы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; дого-вариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Практический	

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		4 класс		
		"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0
		д	5,5	6,2
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	4,30	5,00
		д	5,00	5,40
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6
		д	9,5	10,2
				10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	6	4	3
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м			
		д	18	15	10

		м	21	18	15
9	Метание т/м (м)	д	18	15	12

	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
10		д	28	25	23
	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
11		д	42	40	38
	Ходьба на лыжах 1 км (мин,сек.)	м	7,00	7,30	8,00
12		д	7,30	8,00	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках