**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
|  | Правила безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование строевых команд. | 1 |  | Смыслообразование - адекватная  мотивация учебной  деятельности.  Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Формулировать и удерживать учебную задачу;  планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  и условиями ее реализации.  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко  характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми.  Ставить вопросы, обращаться за помощью | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  |  |
|  | Высокий и низкий старт. | 1 |  | Смыслообразование - адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, внешняя) | Формулировать и удерживать учебную задачу.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие -  формулировать собственное мнение | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. |  |  |
|  | Бег на 30 м с высокого старта на результат. | 1 | 1 | Нравственно-этическая ориентация —  умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных  ситуаций | Выбирать действия в соответствии с поставом-  ленной задачей и условиями ее реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. |  |  |
|  | Челночный бег 3x10 м. на результат. | 1 | 1 | Смыслообразование - адекватная  мотивация учебной  деятельности.  Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов  и находить выходы  из спорных ситуаций | Формулировать и удерживать учебную задачу.  Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие —  формулировать собственное мнение  и позицию | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |  |  |
|  | Роль и значение физических упражнений в подготовке солдат в русской армии. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  Нравственно-этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное  решение. | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  Задавать вопросы, обращаться за помощью | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. |  |  |
|  | Бег на 60 м. с высокого старта. (тестирование) | 1 | 1 | Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  Нравственно-этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное  решение. | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **З**адавать вопросы, обращаться за помощью | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
|  | Бег на 1000 м. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия.  Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать  проблемы.  Задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные  позиции во взаимодействии. | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | Выполнять действия в соответствии с поставом-  ленной задачей и условиями ее реализации.  Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  Ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
|  | Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания, кровообращения. | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение долга. | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Осознанно строить сообщения в устной  форме.  Задавать вопросы, формулировать свою позицию. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной получение знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности). |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | Самоопределение —  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Осознанно строить сообщения в устной  форме.  Задавать вопросы, формулировать свою  позицию. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. (тестирование) | 1 | 1 | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью  обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  Формулировать свои  затруднения. | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни. | Формулировать и удерживать учебную задачу.  Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие —  формулировать собственное мнение  и позицию | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (тестирование) | 1 | 1 | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать учебную задачу; осуществление  учебных действий — использовать речь  для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ  действия.  Ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  Проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя. (тестирование) | 1 | 1 | Нравственно-этическая ориентация -уважительное отношение к чужому мнению.  Самоопределение —  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни. |  |  |
|  | Подтягивания в висе и отжимания. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |  |  |
|  | Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу" | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Оосуществлять взаимный  Контроль. |  |  |
|  | Основная стойка, передвижения приставными шагами. Игра "Мяч соседу" | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение долга. | Формировать и удерживать учебную задачу;  прогнозирование - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  Выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Эстафеты с мячом. | 1 |  | Самоопределение —  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура | Формулировать и удерживать учебную за-  дачу.  Использовать общие приемы решения  задач.  Ставить вопросы и обращаться за помощью |  |  |
|  | Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху. Ведение на месте. Эстафеты с мячом. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Оосуществлять взаимный  контроль |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ведение мяча по прямой. Игра "Смотри". | 1 |  | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни. | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Ведение мяча по прямой. Игра "Перестрелка" | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Оосуществлять взаимный  контроль |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра "Борьба за мяч". | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |  |
|  | Передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением и передачей мяча. | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Ставить вопросы, обращаться за помощью |  |  |
|  | Передача мяча в движении в тройках. Игра "Мяч капитану" | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |  |
|  | Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных ситуациях. | Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Слушать собеседника, формулировать  свои затруднения |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). |  |  |
|  | Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. | 1 |  | Самоопределение -  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | Использовать речь для регуляции своего действия.  Применять правила и пользоваться инструкциями.  Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |  |  |
|  | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  «Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |  |  |
|  | Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях). | 1 |  | Самоопределение -  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | Использовать речь для регуляции своего действия.  Применять правила и пользоваться инструкциями.  Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. |  |  |
|  | Кувырок вперёд, кувырок назад. | 1 |  | Смыслообразование — адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, учебно-познавательная,  внешняя) | Формулировать и удерживать учебную за-  дачу.  Использовать общие приемы решения  задач.  Ставить вопросы и обращаться за помощью | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |  |  |
|  | Перекат стойка на лопатках. | 1 |  | Смыслообразование - самооценка  на основе критериев успешной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Ставить вопросы, обращаться за помощью |  |  |
|  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Осуществлять взаимный контроль. | Осваивать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |  |
|  | Акробатические соединения и правила их составления | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность к саморазвитию | Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.  Ставить и формулировать проблемы.  Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |  |
|  | Акробатические соединения | 1 |  | Смыслообразование - самооценка  на основе критериев успешной деятельности | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Ставить вопросы, обращаться за помощью |  |  |
|  | Акробатические соединения | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  |  |
|  | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |
|  | Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |  |  |
|  | Лазанье по наклонной скамейке | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность к саморазвитию | Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.  Ставить и формулировать проблемы.  Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь  для регуляции своего действия |  |  |
|  | Эстафета с лазанием и перелезанием. | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. |  |  |
|  | Упражнения в равновесии на скамейке и бревне. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм |  |  |
|  | Упражнения в равновесии на бревне. | 1 |  | Самоопределение -  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | Использовать речь для регуляции своего действия.  Применять правила и пользоваться инструкциями.  Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |  |  |
|  | Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Техника опорного прыжка | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |  |  |
|  | Опорный прыжок с трех шагов | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация -  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |  |
|  | Опорный прыжок с разбега | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Техника выполнения опорного прыжка (контрольный урок) | 1 | 1 | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |  |
|  | Игры-эстафеты. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |  |  |
|  | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие | Использовать установленные  правила в контроле способа решения.  Ставить и формулировать проблемы.  Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |  |  |
|  | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции своей деятельности. |  |  |
|  | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в минибаскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции своей деятельности. |  |  |
|  | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр. |  |  |
|  | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |  |  |
|  | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в минибаскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность к саморазвитию | Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.  Ставить и формулировать проблемы.  Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
|  | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции своей деятельности. |  |  |
|  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в минибаскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |  |
|  | Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в минибаскетбол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в  парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |  |  |
|  | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие | Использовать установленные  правила в контроле способа решения.  Ставить и формулировать проблемы.  Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
|  | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности |  |  |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности |  |  |
|  | Подвижные игры "Гонки баскетбольных мячей", "Попади в кольцо". | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие | Использовать установленные  правила в контроле способа решения.  Ставить и формулировать проблемы.  Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
|  | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Составлять план и последовательность  действий.  Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  Адекватно использовать  речь для планирования и регуляции своей деятельности |  |  |
|  | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |
|  | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности. | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |  |  |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре.  Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |  |  |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие | Использовать установленные  правила в контроле способа решения.  Ставить и формулировать проблемы.  Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
|  | Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; -прием и передачи мяча после подачи партнером | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности |  |  |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Осуществлять взаимный  контроль |  |  |
|  | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  Оценивать собственное  поведение и поведение окружающих |  |  |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | У удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  Контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  Осуществлять взаимный  контроль | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |  |  |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | 1 | 1 | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни | Формулировать учебную задачу; планирование -  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча |  |  |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | 1 |  | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решений.  Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе | 1 |  | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни | Формулировать учебную задачу; планирование -  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Владение мячом на месте и в движении. | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга | Формировать и удерживать учебную задачу;  прогнозирование - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  Выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог |  |  |
|  | Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол. | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |  |  |
|  | Спортивная игра баскетбол. | 1 |  | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни | Формулировать учебную задачу; планирование -  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
|  | Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков. | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Строить сообщения в устной форме.  Задавать вопросы, формулировать свою  позицию | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. |  |  |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |
|  | Упражнения на уравновешивание предметов. | 1 |  | Самоопределение -  принятие образа  хорошего ученика | Преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Использовать общие приемы решения  задач.  Определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия |  |  |
|  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |  | Самоопределение -  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни | Формулировать учебную задачу; планирование -  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 1 | 1 | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
|  | Упражнения на уравновешивание предметов. | 1 |  | Самоопределение -  принятие образа  хорошего ученика | Преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Использовать общие приемы решения  задач.  Определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия |  |  |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 1 | 1 | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решения.  Самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  Определять  общую цель и пути ее достижения;  взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию. |  |  |
|  | Упражнения на уравновешивание предметов. | 1 | 1 | Смыслообразование — мотивация учебной деятельности | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. |  |  |
|  | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность к само-  развитию | Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.  Задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия |  |  |
|  | Тестирование челночного бега 30 м. | 1 | 1 | Самоопределение —  готовность и способность к само-  развитию |  |  |
|  | Круговая тренировка. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |  |
|  | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места. | 1 |  | Самоопределение —  готовность и способность к само-  развитию | Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.  Ставить и формулировать проблемы.  Задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия. |  |  |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 1 | Смыслообразование - мотивация  учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решений.  Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
|  | Тестирование беговых упражнений. | 1 | 1 | Смыслообразование - мотивация  учебной деятельности |  |  |
|  | Командная подвижная игра «Хвостики». | 1 |  | Самоопределение —  осознание ответственности человека | Составлять план и последовательность  действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений.  Ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  Определять  общую цель и пути ее достижения |  |  |
|  | Тестирование метания т/мяча на дальность. | 1 | 1 | Самоопределение -  принятие образа  хорошего ученика | Преобразовывать практическую задачу в познавательную.  Использовать общие приемы решения  задач.  Определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия. |  |  |
|  | Спортивная игра футбол. | 1 |  | Нравственно-этическая ориентация —  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | Вносить коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Обращаться за помощью;  взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.  Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. |  |  |
|  | Круговая тренировка | 1 |  |  |  |
|  | Бег на 1000 м | 1 |  |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  | Смыслообразование - мотивация  учебной деятельности | Применять установленные правила в планировании способа решений.  Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |  |