**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** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** | **6** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.  Освоить технику бега с высокого старта. |  |  |
|  | Скоростной бег. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Овладеть техникой спринтерского бега. |  |  |
|  | Челночный бег. Эстафетный бег. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах челночного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять челночный бег.  Научиться передаче эстафетной палочки. |  |  |
|  | Бег на результат 30 метров.  Круговая эстафета. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега.  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  Учиться в процессе круговой эстафеты отличать, верно, выполненное физическое упражнение от неверного. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. |  |  |
|  | Бег на результат 60 метров.  Влияние легкоатлетических  упражнений  на организм. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | Анализировать технику бега 60 м. Находить информацию об истории физической культуры в учебниках по физической культуры.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат.  Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. |  |  |
|  | Челночный бег 3х10м на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Метание мяча. Прыжок в длину с места. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания и прыжков. | Овладеть знаниями о технике метания мяча и прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания и прыжков.  Определять цель овладения техникой метания мяча и прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой  метания малого мяча и прыжка в длину с места |  |  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м. | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. |  |  |
|  | Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в прыжках в длину. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении техники прыжка.  Оценивать и корректировать выполнение прыжка в длину. | Приобрести опыт выполнения прыжка в длину с лучшим результатом. |  |  |
|  | Метание мяча на результат. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **4** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции |  |  |
|  | Кросс. Развитие выносливости. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Шестиминутный бег. Преодоление препятствий. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата во время шестиминутного бега. | Владение знаниями о правильном темпе бега.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Контролировать самочувствие, дыхание и темп бега для достижения наилучшего результата. | Овладеть тактикой шестиминутного бега. |  |  |
|  | Бег на результат 1000 м. Упражнения в подтягивании. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м. | Владение знаниями о правильном темпе бега на дистанции 1000 м.  Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения в процессе игр.  Концентрироваться на безопасном преодоление дистанции 1000 м. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | **Баскетбол** | **11** | **5** |  |  |  |  |  |
|  | Стойка и передвижения игрока.  Инструктаж по ТБ. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. |  |  |
|  | Стойки и повороты. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов в баскетболе | Иметь представление о истории развития баскетбола.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе. | Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе. |  |  |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Наклон вперед - на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе. | Описывать технику ведения мяча в баскетболе. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Освоить технику ведения мяча. |  |  |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе. | Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Оценивать объективно свои умения в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Оценивать объективно свои умения в баскетболе. | Формировать умение выполнять остановки в баскетболе. |  |  |
|  | Ведение мяча на правой (левой) рукой.  Челночный бег 3х10 на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 |  | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Ведение мяча два шага бросок.  Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении.  Подтягивание, отжимание на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.  Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. |  |  |
|  | Ведения мяча с изменением направления.  Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. | Анализировать технику перемещений и владение мячом в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время освоения элементов перемещений в баскетболе.  Контролировать и оценивать комбинацию из освоенных элементов в баскетболе. | Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе. |  |  |
|  | **Гимнастика** | **22** | **7** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов. | Самостоятельно находить информацию в материалах учебников об акробатических упражнениях.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении упражнений.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить перекаты. |  |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед.  Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатика. Кувырок назад. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатика. Стойка на лопатках. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Кувырок вперед и назад.  Поднимание туловища – тест. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация из 3-х элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Мост из положения лежа на спине.  Прыжок с места на результат. | 1 | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация из 4-х элементов. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных общеразвивающих упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
|  | Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
|  | Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки). | 1 | 1 | Активно включаться в общение в процессе подтягивания. | Уметь определять основную информацию об упражнениях для освоения техники подтягивания.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями.  Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении висов и упоров. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. |  |  |
|  | Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
|  | Комбинации из нескольких элементов. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. |  |  |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  Тест – наклон вперед. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении опорного прыжка. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. |  |  |
|  | Прыжки через скакалку. Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка и прыжков на скакалке.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении броска набивного мяча.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки. |  |  |
|  | Лазание по канату. Опорный прыжок. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять лазание по канату и опорные прыжки. |  |  |
|  | Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату. | 1 | 1 | Развивать товарищество и отзывчивость при освоении опорных прыжков. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения опорного прыжка.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнения гимнастических элементов.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в опорном прыжке и тестировании. | Выполнять упражнения на снаряде. |  |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий. | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов для преодоления гимнастической полосы препятствий.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе выполнении тестирования.  Составлять план действий по освоению полосы препятствий. | Освоить гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
|  | Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в процессе соревнования. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку в тестировании. | Выполнять гимнастические упражнения на снарядах. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. |  |  |
|  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов. |  |  |
|  | Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного двушажного и бесшажного ходов. |  |  |
|  | Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику одновременного бесшажного хода. |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой» | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.  Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов. |  |  |
|  | Спуски и подъемы. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» |  |  |
|  | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» |  |  |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом. |  |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором. |  |  |
|  | Техника спусков. Торможение «плугом» | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спусков и торможение «плугом». |  |  |
|  | Торможение и поворот упором. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения и поворот упором. |  |  |
|  | Одновременный бесшажный и духшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. |  |  |
|  | Спуски в средней стойке. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2-3 км на лыжах. |  |  |
|  | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
|  | Переход с одного хода на другой. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | 1 | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
|  | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов, правила круговой эстафеты. |  |  |
|  | **Волейбол** | **10** | **1** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. |  |  |
|  | Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |
|  | Прием и передача мяча после перемещения. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
|  | Передача мяча над собой, через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мяча над собой, через сетку. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. | Овладеть нижней подачей в волейболе. |  |  |
|  | Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.  Поднимание туловища на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Описывать комбинации в волейболе.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при освоении элементов в волейболе.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения комбинации из элементов. | Освоить комбинацию из элементов в волейболе. |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Добывать информацию из различных источников об игровых приемах и действиях в волейболе.  Адекватно воспринимать критику сверстников и учителя во время игры.  Следить за правильностью выполнения свободного нападения и оценивать свои результаты. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  | Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе. | Моделировать тактику игровых действий в волейболе.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при освоении позиционного нападения.  Оценивать результат своих действий в игре. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
|  | **Баскетбол** | **6** | **2** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в баскетболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в баскетболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. |  |  |
|  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте.  Челночный бег 3х10. | 1 | 1 | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | Слушать информацию о технике ловли мяча в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли в баскетболе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Овладеть техникой ловли в баскетболе. |  |  |
|  | Ведение мяча шагом и бегом. | 1 |  | Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения ведения мяча в баскетболе.  Уметь слушать и участвовать в обсуждении упражнений для освоения техники ведения мяча в баскетболе.  Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем. | Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча на месте.  Подтягивание на результат. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике броска в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** | **4** |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. |  |  |
|  | Прыжок в высоту | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений  Планировать сотрудничество со сверстниками.  Контролировать и оценивать технику прыжка в высоту. | Овладеть техникой прыжка в высоту. |  |  |
|  | Учет по технике прыжка в высоту | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в высоту для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в высоту.  Взаимодействовать во время прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в высоту. |  |  |
|  | Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта. | Описывать технику высокого старта.  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой бега с высокого старта. |  |  |
|  | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику высокого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. |  |  |
|  | Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | Описывать технику эстафетного бега.  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину. | 1 | 1 | Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат. | Описывать технику выполнения метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Овладеть техникой  метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м | 1 |  | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. Освоить челночный бег. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков и бега. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой прыжка в длину. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **8** | **2** |  |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Преодоление препятствий | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. |  |  |
|  | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
|  | Учет в беге на 1000 м. | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге на 1000 м. Сопереживать своим одноклассникам. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий при выполнении бега 1000 м.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции 1000 м.  Понимать причины своего успеха/неуспеха в беге на результат. | Научиться преодолевать бег 1000 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности | 1 | 1 | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
|  | Кроссовый бег с равномерной скоростью | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
|  | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. |  |  |
|  | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |  |