**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** | **16** |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении.Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | 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. |  |  |
|  | Высокий старт и стартовый разгон. | 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.  | Освоить технику бега с высокого старта. |  |  |
|  | Низкий старт Стартовый разгон. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.  | Освоить технику бега с низкого старта. |  |  |
|  | Спринт. Бег по дистанции. | 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. |  |  |
|  | Спринт. Финальное усилие. | 1 |  |  |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Научиться передаче эстафетной палочки. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров. | 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. |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. | 1 |  | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | Описывать технику скоростного бега. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега.Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Овладеть техникой скоростного бега. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Овладеть знаниями о технике метания мяча в цель.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе метания. Определять цель овладения техникой метания мяча на уроке с помощью учителя.  | Овладеть техникойметания малого мяча. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность.  | 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 техникойметания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. Учет. | 1 | 1 |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникойпрыжка в длину с места. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. | 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 разбега на результат. | 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. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | 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. |  |  |
|  | Развитие силовой 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. |  |  |
|  | 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. |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости в процессе бега на местности. | 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 техникой бега на местности. |  |  |
|  | Переменный бег. Бег в гору. | 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. |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением 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 |  |  |
|  | 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.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. |  |  |
|  | **Баскетбол** | **3** |  |  |  |  |  |  |
|  | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой передачи в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передачи в баскетболе.Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передачи в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки владения передачи в баскетболе. | Освоить технику передачи мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. | 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. |  |  |
|  | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передачи мяча в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе.Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Формировать умение выполнять передачи мяча в баскетболе. |  |  |
|  | Гимнастика | **14** |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. |  |  |
|  | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь определять основную информацию об упражнениях с гантелями для освоения техники.Уметь эффективно сотрудничать при выполнении упражнений с гантелями. Объяснять самому себе «что я могу?» при выполнении упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Выполнять упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. |  |  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед и 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. |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | 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. |  |  |
|  | Развитие гибкости. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений на гибкость. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития гибкости. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития гибкости. | Освоить упражнения на гибкость. |  |  |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических 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. |  |  |
|  | Упражнения в висе, равновесии. | 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. |  |  |
|  | Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. |  |  |
|  | Лазание по канату. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. |  |  |
|  | Лазание по канату. | 1 |  |  |  |
|  | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при выполнении прыжка.Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки.  |  |  |
|  | Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка. | 1 | 1 | Организовывать учебное взаимодействие в группе при учете техники 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 бросок набивного мяча. |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 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. |  |  |
|  | Повороты с мячом после остановки. | 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. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча. | 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. |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. | 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. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |  |  |  |
|  | Бросок мяча одной и двумя руками. | 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 в движении после ловли мяча. | 1 |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 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. |  |  |
|  | Одновременный двухшажный ход | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двушажного хода. | 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 одновременного двушажного хода. |  |  |
|  | 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 на небольшом уклоне. | 1 |  |  |  |
|  | Подъем «елочкой». Повороты при спусках. | 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 подъема. |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору. | 1 |  |  |  |
|  | Торможение «плугом». Переход с хода на ход. | 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 торможения «плугом». |  |  |
|  | Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. | 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 поворотов на месте, технику подъема в гору. |  |  |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. |  |  |
|  | Спуски на склонах. Скользящий шаг. | 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 спуска. |  |  |
|  | Катание с горы. Поворот на месте махом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения поворота на месте. |  |  |
|  | Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спуска. |  |  |
|  | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием» | 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 как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. |  |  |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения спусков в средней стойке. |  |  |
|  | Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику выполнения лыжных ходов. |  |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать технику лыжных ходов. |  |  |
|  | **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. |  |  |
|  | Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. | 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. | 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 в парах: встречная; над собой – партнеру. | 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. |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах 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. |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками. | 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. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача мяча. | 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. |  |  |
|  | Подача мяча в парах на точность. | 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 в парах на точность. |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 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. |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. |  |  |
|  | Игровые задания на укороченной площадке. | 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. |  |  |
|  | **Легкая атлетика****Кроссовая подготовка** | **15****12** |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. 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. |  |  |
|  | 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. |  |  |
|  | Бег по повороту дорожки. | 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 техникой бега. |  |  |
|  | Переменный бег. | 1 |  |  |  |
|  | Бег в гору. | 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. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. | 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 |  |  |
|  | Развитие силовой 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. |  |  |
|  | Преодоление полосы 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. |  |  |
|  | Гладкий бег. | 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. |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Планировать сотрудничество со сверстниками.Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. | 1 |  | Стремиться выполнить лучший свой прыжок. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками.Контролировать и оценивать технику прыжка. | Овладеть техникой прыжка. |  |  |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега. | 1 | 1 | Развивать мотив и желание выполнять прыжок для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка.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.  |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | 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. |  |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. | 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 низкого старта. | Овладеть техникой стартового разгона. |  |  |
|  | Бег по дистанции. Финальное усилие. | 1 | 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 бега. | Овладеть техникой финального усилия. |  |  |
|  | Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. | 1 | 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. |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. | 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. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникойметания малого мяча. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
|  | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину. | 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. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 |  |  |
|  | 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. |  |  |
|  | Развитие силовых и координационных способностей. .  | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Выполнять упражнения для развитие силовых и координационных способностей. |  |  |
|  | 1 |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |
|  | Двигательный режим школьника летом. | 1 |  | Овладеть знаниями о двигательном режиме. | Находить информацию о двигательном режиме в интернете.Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний о двигательном режиме.Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила выполнения двигательного режима. |  |  |
|  | Туристический поход. | 1 |  | Предоставление возможности проживания разнообразных ролей для овладения нормами общения со сверстниками и взрослыми. | Уметь решать проблемы, а именно: умение так планировать и выполнять действия, чтобы получить ожидаемый результат.Научиться сотрудничеству, осуществляемое через эффективное взаимодействие в команде.. | Выполнение заданий на выбор для накопления опыта осознанного выбора.  |  |  |