

Календарно-тематическое планирование

№	тема	Кол-во час	Планируемые результаты			
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата
1	Вводный инструктаж по ТБ. История Олимпийского движения в России, в Туле	1	Изучают историю Олимпийского движения в России, в Туле	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> узнают историю Олимпийского движения в России, в Туле, демонстрируют технику беговых упражнений</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
Легкая атлетика (13 уроков)						
2	ИОТ – 9. Техники бега на короткие и средние дистанции. Комплекс УГГ №1.	1	Знать технику бега на короткие и длинные дистанции, уметь выполнять утреннюю гимнастику	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь бегать на короткие и длинные дистанции, выполнять утреннюю гимнастику</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением от 30 м до 40 м.	1	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной	

				<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
4	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения прыжков в длину. К/У «Бег 60 м».	1	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
5	Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину. ТБ	1	Знать правила проведения прыжка в длину с места, знать технику метания теннисного мяча с места на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить технику прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
6	К/У «Прыжки в длину». ТБ Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места. Знать правила	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	

			проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
7	ОУ Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	1	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
8	Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области. К/У «Метание мяча на дальность с разбега».	1	Знать историю развития физической культуры и спорта в Тульской области.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать историю развития физической культуры и спорта в Тульской области	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
9	К/У «Кросс 1000 м». Основы обучения и самообучения	1	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	

	двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Игры малой подвижности.			условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
10	Строевые упражнения. ОУ Круговая тренировка. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Знать технику выполнения круговой тренировки, какие станции круговой тренировки существуют	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку по группам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Баскетбол (9 уроков)						
11	ИОТ – 9.3. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Лучшие баскетболисты Тулы и области	1	Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
12	Основные приемы баскетбола. Упражнения без мяча.	1		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	

	Ведение мяча на месте.			<p>правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	самоконтроль результата	
13	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
14	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	Знать, какие варианты ведения существуют	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	

					ситуаций	
15	К/У «Ведение мяча». Повторить технику бросков мяча в корзину.	1	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
16	Русские народные игры – «Мячик кверху». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	1	Знать русские народные игры	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Мячик кверху»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Волейбол (8 уроков)						
17	ИОТ – 9.3. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и	

				заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте	чувств	
18	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
19	Строевые упражнения. Передача мяча над собой и через сетку.	1	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
20	К/У «Передача мяча сверху». Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	1	Уметь выполнять передачу мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

				преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
21	ОУ . Передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Туляки – мастера борцовского ковра. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	1	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку, уметь анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
Гимнастика (10 уроков)						
22	ИОТ – 9.1. ОУ без предметов. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
23	ОУс гимнастическими палками.	1	Знать, как выполнять «мост» из положения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, упражнение «мост».		лежа на спине.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
24	ОУв парах. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице.	1	Знать, какие гимнастические Упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
25	ОУс повышенной амплитудой для суставов. Опорный прыжок. Русские народные игры – «Палочка-выручалочка».	1		<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути	повышение функциональных возможностей организма	

				достижения цели. <i>Познавательные:</i> выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	
26	ОУ со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Лыжная подготовка (21 урок)					
27	ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника Попеременное скольжение без палок.	1	Уметь правильно подобрать лыжное снаряжение, одежду и обувь	<i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Регулятивные:</i> осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование познавательного интереса к новому.
28	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1,5 км. Тульский лыжник Александр Богачев	1	Знать технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выполнять	Способность ученика к саморазвитию.

				попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.		
29	К/У «Двухшажный ход». Повороты на месте махом. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	1		<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий <i>Познавательные:</i> выполнять попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	Формирование познавательного интереса к новому.	
30	Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движения руками. Техника торможения «плугом».	1	Знать технику подъема в гору скользящим шагом: техника движения руками, технику торможения «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <i>Познавательные:</i> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
31	Техника подъема «полуелочкой». Повторение техники торможения. Русские народные игры – «Горелки».	1	Знать технику подъема «полуелочкой», технику торможения «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	

				<p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p>		
32	<p>Подъем «полуелочкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	1	<p>Знать технику подъема «полуелочкой», технику торможения «плугом», технику торможения</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
33	<p>К/У «Торможение «плугом»». Подъем скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км Игры на лыжах.</p>	1	<p>Учет техники торможения плугом»</p> <p>Уметь играть на улице</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
34	<p>Развитие лыжного спорта в Туле.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.</p> <p>Подвижные игры:</p>	1	<p>Уметь проходить дистанцию по прямой со средней скоростью со сменой ходов</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом</p>	

	«Остановка рывком».			<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
35	К/У «Прохождение дистанции 3 км». Катание с горки.	1	«Прохождение дистанции 3 км» на время	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать 3000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
36	Повороты на месте переступанием. Эстафеты.	1	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить эстафетный бег. Уметь играть на воздухе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать правильно эстафету	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
37	К/У «Подъем «полуелочкой»». Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».	1	Знать технику подъема «полуелочкой»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	

				подъем «полуелочкой»	разных социальных ситуациях	
38	Русские народные игры – «Большой мяч». Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.	1	Уметь определять нормальную массу (вес), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей.	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> определять нормальную массу (вес), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
Баскетбол (8 уроков)						
39	ИОТ – 9.3. Развитие физических качеств Комплекс УГУ №2. Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	1	Знать технику ведения мяча с пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Уметь выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики №2.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> вести мяч в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
40	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. К/У «Ведение и передача мяча».	1	Знать технику вырывания и выбивания мяча Знать, какие варианты ведения и передача мяча существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	

				<i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
41	Обучение нападению быстрым прорывом. Броски в корзину. Знаменитые волейболисты Тульской области	1	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
42	К/У «Броски мяча в корзину». Подведение итогов по разделу «Баскетбол». Игра по упрощенным правилам	1	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Волейбол (9 уроков)						
43	ИОТ – 9.3 Повторение	1	Знать, как	<i>Коммуникативные:</i> представлять	Развитие мотивов учебной	

	техники выполнения передач мяча в парах, тройках, на месте, после перемещения.		выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение	конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
44	Передачи мяча сверху, снизу. Упражнения в парах, тройках. Передача мяча через сетку.	1	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
45	Комбинации из освоенных элементов: передачи, подачи, перемещения. Учебная игра.	1	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
46	К/У «Нижняя прямая подача». Подведение итогов по разделу «Волейбол». Игра.	1	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	

				действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
47	Тулские гимнасты – победители мировых первенств. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1	Знать ведущих гимнастов, уметь осуществлять самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	раскрывают внутреннюю позицию школьника	
Гимнастика (10 уроков)						
48	ИОТ – 9.1. ОУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Знать правила выполнения упражнения с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка назад и вперед, стойки на лопатках	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
49	Строевые упражнения. Обучение техники	1	Знать, какие варианты висов	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	

	выполнения висов и упоров. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.		существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в вися подтягивание в вися	вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
50	ОУ без предметов. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	1	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
51	Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка». Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Знать правила проведения тестирования	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	

					социальной справедливости и свободе	
52	ОУ со скакалкой. Техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату.	1	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
53	ОУс повышенной амплитудой для суставов. К/У «Опорный прыжок». Лазанье по канату.	1	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
54	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения лазанья по канату. Подвижные игры.	1	перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей,	

				необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	ценностей и чувств	
55	Прыжки через короткую скакалку за 30 с	1	Уметь выполнять прыжки , строевые упражнения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
56	ОУв парах. К/У «Лазанье по канату». Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Подведение итогов по разделу «Гимнастика».	1	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
57	Известные легкоатлеты Тульской области. Подвижные игры.	1	Знать известных легкоатлетов Тульской области.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	

				деятельность по результату. <i>Познавательные:</i>		
Легкая атлетика (13 уроков)						
58	ИОТ–9 ОУ со скакалкой. Техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Метание мяча.	1	Знать технику низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции, метания мяча.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять технику низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции, метания мяча	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
59	Строевые упражнения. К/У «60 м». Прыжки в длину. Метание мяча.	1	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
60	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	1	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

				тестирование челночного бега 3x10 м.	ситуациях	
61	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
62	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Метание мяча». Бег с ускорением.	1	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
63	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения	1	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в	

	и отечественного спорта.			эстафет	разных социальных ситуациях	
64	Общеразвивающие упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Прыжки в длину.	1	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1500м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1500м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
65	Строевые упражнения. К/У «Прыжки в длину». Подвижные игры.	1	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	
66	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в	

				эстафет	разных социальных ситуациях	
67	Подведение итогов по разделу «Легкая атлетика». Подведение итогов учебного года. Беседа о правилах приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в открытых водоемах.	1	Знать правила приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в открытых водоемах.	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
68	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. О/У. Подвижные игры.	1	Знать правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	