

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	кол-во час	Планируемые результаты УУД			дата
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
1	ИТ. История легкой атлетики. Низкий старт от 30м.	1	Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм.	<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> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и лично	
2	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 30м.	<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> проходить тестирование бега на 30 с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	
3	Бег с ускорением от 70 до 80м	1		<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	
4	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	1	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	

				и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	отзывчивости, сочувствия другим	
5	Развитие выносливости. Бег на 1500м.	1	Уметь выполнять технику 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 (м – 20мин, д – 15 мин)	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных	
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	
7	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега.	усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.	1	Демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	

				деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега.	
9	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.	1	Демонстрировать технику выполнения метания малого мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
11	Кросс до 15мин. Эстафеты.	1	Демонстрировать технику длительного бега до 15 мин, скоростные способности	<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> бежать в равномерном темпе 15 мин, выполнять упражнения на скорость.</p>	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

**Гимнастика 16 часов**

12	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять 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 команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим
13	Строевые упражнения.	1	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения.		
14	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок(м), кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства
15	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	1			
16	Комбинации из акробатических упражнений.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

				преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	поступки	
17	Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений	<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	
18	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений	<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	
19	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук		Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	
20	Развитие силовых способностей. Тестирование: подтягивание.	1		<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 отжимание,	усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	

				подтягивание.		
21	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами	1	умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение станций круговой тренировки, упражнения с набивными мячами.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	
22	Правила проведения тестирования прыжков со скакалкой за 30сек., прыжка в длину с места.	1		<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать правила проведения тестирования	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики	
23	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м.	1	Знать технику выполнения челночного бега 3х10м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение техники челночного бега 3х10м.	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
24	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	1	Уметь выполнять упражнения на гибкость	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	

				<i>Познавательные:</i> выполнение упражнений на гибкость.		
25	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.  - кувырки вперед и назад.	1	Уметь выполнять упражнения на гибкость	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение упражнений на гибкость.	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
26	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	Демонстрировать технику бега во время эстафеты	<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 15 мин, выполнять упражнения на скорость.	усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	
27	Лазанье по гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	1	умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	<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> выполнение упражнений на гибкость.	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики	
<b>Волейбол 5 часов</b>						
28	Развитие скоростно-	1	Демонстрировать технику	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной	усвоение гуманистических,	

	силовых способностей. Эстафеты.		бега во время эстафеты	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 15 мин, выполнять упражнения на скорость	демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;	
29	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	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 на месте	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
30	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1	Уметь отбивать мяч кулаком	<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,	
31	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке.	1	анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	<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	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	



				<p>научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу</p>		
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	
<b>Лыжная подготовка 15 часов</b>						
33	ТБ. История лыжного спорта. Передвижения на лыжах.	1	Уметь правильно подобрать лыжное снаряжение, одежду и обувь	<p><i>Коммуникативные:</i> потребность в общении с учителем и сверстником.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры на лыжах.	1	Знать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	<p><i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p><i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий</p>	Способность ученика к саморазвитию	
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Дистанция 1 км.	1	Знать технику одновременного одношажного хода	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату,</p>	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

				<i>Познавательные:</i> выполнять технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) демонстрировать технику одновременного одношажного хода		
36	Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	Знать технику конькового хода	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Формирование познавательного интереса к новому.	
37	Коньковый ход. Игры на лыжах.	1	Знать технику конькового хода	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход, знать правила игр на лыжах, повторить подъем в гору скользящим шагом.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	
38	Коньковый ход. Передвижение на лыжах.	1	Знать технику конькового хода	<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> изучить технику конькового хода	Способность ученика к саморазвитию	
39	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Демонстрировать технику конькового хода, преодоления бугров и впадин.	<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> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

				характера.	
40	Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах.	1	Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом»,	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот «плугом», повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
41	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1	Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом»,	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
42	Торможение «плугом».	1	Знать технику торможения плугом	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот «плугом», повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</p>	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
43	Поворот на месте махом. Игры на	1	Знать технику поворота на месте махом.	<i>Коммуникативные:</i> взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу	Способность ученика к саморазвитию

	лыжах.			выполнения задания. <i>Регулятивные:</i> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий		
44	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	1	Знать технику поворота на месте махом.	<i>Коммуникативные:</i> представлять 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 поворот на месте махом, знать правила игр на лыжах, проходить дистанцию 1 км.	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
45	Передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1	Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах.	<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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
46	Развитие скорости. Эстафеты на лыжах.	1	Уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> представлять 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> развивать выносливость ранее изученными способами передвижения, знать правила проведения эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
47	Развитие скоростно-силовых	1	Уметь правильно выполнять технику передвижения на	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	

	способностей. Бег на лыжах 2 км.		лыжах.	его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять поворот на месте махом, знать правила игр на лыжах, проходить дистанцию 2 км.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
<b>Волейбол 4 часа</b>						
48	Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке.	1	Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча.	<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> выполнять прямой нападающий удар.	освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	
49	Прямой нападающий удар через сетку.	1	Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча.	<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> выполнять прямой нападающий удар.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	
50	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в волейболе.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	<i>Коммуникативные:</i> сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

				<p>опыта.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>		
51	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1	Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники	<p><i>Коммуникативные:</i> сознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, уметь видеть свои ошибки и исправлять их с помощью взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
<b>Баскетбол (6 часов).</b>						
52	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1	Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты.	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения, остановки и повороты.</p>	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики	
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
54	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления	1	Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать</p>	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о	

	движения и скорости.		направления движения и скорости.	траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в подвижные игры, эстафеты.	нравственных нормах.	
55	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1	Демонстрировать броски одной, двумя руками с места и в движении	<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 мяча с различных точек, с места и в движении, в прыжке, одной и двумя руками.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
56	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1	Демонстрировать перехват мяча	<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 технику владения мячом, развивать координационные способности, взаимодействие игроков в нападении и защите.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	
57	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1				
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
58	ТБ. Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	1	Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику 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	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
59	Бег на 1500 м. Тестирование	1			усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей	

				заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин, проходить тестирование в беге на 1500м.	многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	
60	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1	Уметь соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать технику высокого старта.	<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> проходить тестирование бега на 30м с высокого старта.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
61	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м	1	умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	<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> проходить тестирование бега на 30м с высокого старта.	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики	
62	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1	Уметь соревноваться в беге на 60м.	<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> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
63	Скоростной бег. Тестирование: бег 60м.	1			Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
64	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование.	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	



				оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.		
65	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1	Знать и уметь выполнять технику метания малого мяча	<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.	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	
66	Бег 1500 м. Эстафеты	1	знать технику длительного бега	<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> проходить эстафету	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	
67	К/у по двигательной подготовленности: бег 30м, прыжки в длину, подтягивание.	1	Умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	<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	усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	
68	Подвижные игры. Беседа о правилах приема солнечных и воздушных ванн в	1	Знать правила приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать	

	летние месяцы. Правила поведения и купания в открытых водоемах.		открытых водоемах.	задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные</i> : формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	в нём взаимопонимания	
--	--	--	--------------------	---	-----------------------	--