**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | Кол-во  часов | Элементы содержания | | Дата проведения | | Требования к уровню  подготовки обучающихся | УУД | | Личностные результаты | |
| план | факт |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы спринтерского бега | | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Презентация ***«Легкая атлетика»*** | |  |  | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | Освоение техники низкого старта. | |
| 2 | Техника низкого старта | | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | |  |  | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | | Усвоить специальные беговые упражнения. | |
| 3 | Техника высокого старта | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Овладеть бегом по прямой. | |
| 4 | Бег по дистанции | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Усвоить бег с ускорением. | |
| 5 | Челночный бег | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Усвоить бег с ускорением. | |
| 6 | Бег на короткие дистанции 30 м. – ***зачёт.*** | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | |  |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | Овладеть бегом по прямой. | |
| 7 | Прыжок в длину с места – ***зачёт*** (входной контроль). | | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | |  |  | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | |  |  | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. |
| **9** | Прыжок в длину с разбега -  ***зачёт.*** | | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | |  |  | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | Овладеть техникой прыжка. |
| 10 | Техника метания малого мяча | | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | |  |  | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. |
| 11 | Метание мяча в цель | | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | |  |  | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. |
| 12 | Метание малого мяча -  ***зачёт*** | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | |  |  | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | Овладеть техникой метания. |
| ***Спортивные игры 15 часов (футбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Основы техники игры футбол | | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Бег обычный, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом. ОРУ. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология футбола.  Развитие координационных способностей . Презентация ***«Футбол».*** | |  |  | Уметь демонстрировать технику ударов и остановок мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом.  П.: моделировать технику действий футболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | | |
| 14 | Техника передвижений в футболе | | 1 | Техника передвижения. Бег с изменением скорости и направления. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Подвижная игра «Караси и щука». Развитие координационных способностей. | |  |  | Уметь демонстрировать технику ударов и остановок мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов футбола. | | | | |
| 15 | Удар внутренней стороной стопы | | 1 | Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. ОРУ. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | |  |  | Уметь демонстрировать технику удара | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | | |
| 16 | Остановка катящегося мяча подошвой | | 1 | Остановка катящегося мяча подошвой. ОРУ. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей и специальной выносливости | |  |  | Уметь демонстрировать технику остановок мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Осуществлять судейство игры. | | | | |
| 17 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | 1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прыжковые упражнения. Учебная игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых способностей. | |  |  | Уметь демонстрировать технику остановок мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов футбола. | | | | |
| 18 | Ведение мяча серединой подъёма шагом и бегом. | | 1 | Ведение мяча серединой подъёма шагом и бегом, по прямой. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | |  |  | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | | |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления | | 1 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, с изменением направления. ОРУ. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. | |  |  | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | | |
| 20 | Учебная игра в мини-футбол - ***зачёт*** | | 1 | Применение разученной техники в игре. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра в мини-футбол. | |  |  | Уметь демонстрировать технику игры | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | | |
| 21 | Основы игры баскетбол. Стойки, повороты. | | 1 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Овладеть стойкой баскетболиста | | | | |
| 22 | Передачи мяча | | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | Освоить технику ведения мяча. | | | | |
| 23 | Передачи мяча – соверш. Ведение мяча. | | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | Овладеть техническими действиями. | | | | |
| 24 | Броски мяча в кольцо | | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | |  |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме. К: *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | Овладеть техническими действиями. | | | | |
| 25 | Сочетание приёмов: ведение – передача мяча | | 1 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | |  |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Освоить приемы передвижения игрока. | | | | |
| 26 | Бросок мяча в кольцо различными способами – ***зачёт.*** | | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, с расстояния рукой от плеча, после ведения в прыжке, со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | |  |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: *взаимодейст- вие* – вести устный диалог по технике прыжка | | Освоить приемы передвижения игрока. | | | | |
| 27 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | |  |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | | Освоить технические действия игрока на площадке. | | | | |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Презентация «Гимнастика и акробатика». | |  |  | Фронтальный опрос | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед | | | | |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Освоить технику кувырка вцелом | | | | |
| 30 | Висы - соверш.  Перестроения в движении. | | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | | Освоить стойку на лопатках. | | | | |
| 31 | Развитие силовых способностей. | | 1 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | | | | |
| 32 | Висы – ***зачёт***.  Строевая подготовка. | | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | Осваивать акробатические элементы вцелом | | | | |
| 33 | Подтягивание (мал.), поднимание прямых ног в висе (дев.) – ***зачёт***. | | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Осваивать акробатические элементы вцелом | | | | |
| 34 | Акробатика – основы знаний. | | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | |  |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы вцелом | | | | |
| 35 | Кувырок вперёд, назад. | | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | |  |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы вцелом | | | | |
| 36 | Кувырки, стойка на лопатках. | | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | |  |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | | | | |
| 37 | Акробатическая комбинация – ***зачет***. | | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | |  |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | Осваивать акробатические элементы в целом | | | | |
| 38 | Опорный прыжок – основы техники. | | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | Осваивать технику прыжка | | | | |
| 39 | Опорный прыжок – соверш. | | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | | | |
| 40 | Опорный прыжок – соскок прогнувшись | | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | | | |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги – ***зачёт***. | | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок согнув ноги. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодейст- вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | Осваивать технику прыжка | | | | |
| 42 | Развитие силовых способностей | | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | | Оценивать свои физические качества | | | | |
| 43 | Развитие силовых способностей | | 1 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | Оценивать свои силовые способности. | | | | |
| 44 | Метание набивного мяча. | | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | | | | |
| 45 | Развитие гибкости | | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | | | | |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Передачи мяча различными способами | | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Описывать технику игровых приемов. | | | | |
| 47 | Ведение – два шага – бросок в кольцо. | | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | | |
| 48 | Сочетание приёмов ловли и передачи мяча | | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | |  |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | | | |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ.  Основы техники лыжных ходов. | | 1 | Инструктаж по ТБ. Презентация «Лыжная подготовка». Теоретический материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. | |  |  | Фронтальный опрос | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе | | | | |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 51 | Коньковый ход. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 52 | Коньковый ход. Подъём «елочкой». | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 53 | Спуск в высокой стойке. | | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | | | |
| 54 | Подъём «елочкой» - ***зачёт.*** | | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 55 | Торможение «плугом» - разучивание. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 56 | Подъём «елочкой», торможение «плугом» - совершенствование. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | |  |  | Оказывать помощь при обморожении | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | | | |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | |  |  | Оказывать помощь при обморожении | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | | | |
| 59 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 60 | Попеременный двухшажный ход - соверш. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 61 | Одновременный двухшажный ход. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  |  | Оказывать помощь при обморожении | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 62 | Бег на лыжах – 2 км. – ***зачёт***. | | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | | | |
| 63 | Скользящий шаг. Игры на лыжах | | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 64 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | | | | |
| 65 | Попеременный двухшажный ход – соверш. | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | | | | |
| 66 | Лыжная эстафета. | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 67 | Соверш. лыжных ходов. | | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| 68 | Игры на лыжах. | | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | | | | |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Развитие силовых способностей | | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Оценивать свои физические качества | | | | |
| 70 | Развитие координационных способностей | | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | | | |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |  |  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | | | | |
| 72 | Развитие гибкости | | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | |  |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | Осваивать акробатические элементы вцелом | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол– 6 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Развитие координации в волейболе. | | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | | |
| 74 | Верхняя передача мяча | | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | | | |
| 75 | Верхняя передача мяча – соверш. | | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Осуществлять судейство игры. | | | | |
| 76 | Нападающий удар с места | | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | | |
| 77 | Нападающий удар с разбега | | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | | | |
| 78 | Верхняя подача. | | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | |  |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | | | |
|  | |  | | | **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | | |
|  | |  | | | ***Спортивные игры ( футбол – 9 часов)*** | | | | | | | |
| 79 | Ведение мяча с изменением скорости и направления | | 1 | Ведение мяча с изменением скорости, с изменением направления. Прыжковые упражнения. Учебная игра в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | |  |  | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | |
| 80 | Индивидуальные тактические действия в нападении | | 1 | Передвижения по площадке. Индивидуальные действия без мяча. Открывание игрока. Ведение мяча по прямой серединой подъёма. ОРУ. Футбольная эстафета. Развитие координации. | |  |  | Уметь выполнять ведение мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | |
| 81 | Индивидуальные тактические действия в защите | | 1 | Передвижения по площадке. Индивидуальные действия в защите. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации. | |  |  | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками | | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | |
| 82 | Командные тактические действия | | 1 | Передвижения по площадке. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в мини-футбол. ОРУ. Развитие координации | |  |  | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | |
| 83 | Комбинация «Стенка» | | 1 | Передвижения по площадке. Комбинация «Стенка». Передачи в движении. Учебная игра в мини-футбол. ОРУ на развитие силы. | |  |  | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | | |
| 84 | Противодействие комбинации «Стенка». | | 1 | Противодействие комбинации «Стенка». Штрафной и свободный удары. Учебная игра в мини-футбол.  ОРУ на развитие силы. | |  |  | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | |
| 85 | Комбинации при стандартных положениях. | | 1 | Передвижения по площадке. Передачи мяча в парах в движении. Комбинации при стандартных положениях Учебная игра в мини-футбол. ОРУ. Развитие координации. | |  |  | Уметь владеть мячом в игре футбол | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. | | | |
| 86 | Тактические системы игры. | | 1 | Тактические системы игры. Взаимодействие игроков. Учебная игра в мини-футбол.  Жонглирование мячом.  Развитие координации. | |  |  | Уметь владеть мячом в игре футбол | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. | | | |
| 87 | Учебная игра– ***зачёт***. | | 1 | Взаимодействие игроков. Учебная игра в мини-футбол.  Жонглирование мячом.  Развитие координации. | |  |  | Уметь владеть мячом в игре футбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | |
|  | |  | | | ***Легкая атлетика (15 часов)*** | | | | | | | |
| 88 | Бег с ускорением | | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | |  |  | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 89 | Бег по дистанции | | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | |  |  | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 90 | Бег на средние дистанции | | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | |  |  | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 91 | Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | |  |  | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. |
| 92 | Бег на 30 – 60 м. – ***зачёт***. | | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег на 30 – 60 м. на результат. | |  |  | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |
| 93 | Прыжки и многоскоки. Метания. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | |  |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |
| 94 | Метание т/мяча на дальность и в цель. | | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | |  |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 95 | Прыжки – соверш. Метание мяча на дальность – ***зачёт.*** | | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи,; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | |  |  | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 96 | Прыжковые упражнения. | | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |
| 97 | Прыжки в длину с места – ***зачёт***. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |
| 98 | Техника прыжка в длину с разбега – соверш. | | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | |  |  | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании м/мяча. | | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 99 | Бег с преодолением препятствий. | | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 100 | Бег по пересеченной местности | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 101 | Бег в гору. | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 8 минут | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 102 | Развитие выносливости | | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 103 | Гладкий бег. | | 1 | Гладкий бег. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 104 | Переменный бег – 10 минут | | 1 | Переменный бег – 10 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. | |  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 105 | Обобщающий урок. | | 1 | Определение личного уровня физических кондиций. Подбор заданий на лето. | |  |  | Уметь грамотно физические кондиции | Р.: анализировать собственную физическую подготовку, делать выводы  П.: демонстрировать знания из раздела ФК  К.: ставить перспективную цель. | | Определять уровень развития личных физических кондиций, составлять комплексы физической подготовки на лето. |