**Календарно - тематическое планирование**

**5 класс**

**2014-2015гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\н | Поплану | Фактически | Темаурока | Кол-вочасов | Элементы содержания | Предметныерезультаты | МетапредметныеУУД | Личностныерезультаты | Домашнеезадание |
| **Первая четверть: «Легкая атлетика» (10 часов)** |
| 1. | Правила безопасности поведения и техники безопасности | 1 |  | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием соблюдать технику безопасности к местам проведения  | Характеризовать явление (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющего опыта | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | ОРОБег 30 м |
| 2. |  |  | Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Эстафеты | 1 | Ходьба с изменением ходьбы и частоты шагов. Бег заданным темпом и скоростью | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Активно включаться в общения взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Бег 30 м |
| 3 |  |  | Бег по дистанции Высокий стартЭстафеты | 1 | Без с изменением направления, челночный 3\10 | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированное трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег |
| 4. |  |  | Низкий старт15-30м Бег по дистанции40-50м Эстафеты | 1 | Челночный 3\10 Специально беговые упражнения  | Искать отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированное трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег |
| 5. |  |  | Бег 60 м Спортивные игры | 1 | Старт из различных положений. Специально беговые упражнения | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Бег 30-60 м |
| 6.7 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цельБег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель  | 11 | 1Рассказ и показ учителя 2Мятание мяча в горизонтальную цель по команде учителя | Оказывать основную помощь, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения | Оценивать красотутелосложения иосанки сравнить их с эталонами, образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и само переживания | Равномерный бегРавномерный бег |
| 8 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | Показ, рассказ учителя |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов.Бег 60 м | 1 | Рассказ о фазах прыжка в длину с места, толчок, полет, приземление |
| 10 |  |  | Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 | Контрольный урок в метании мяча | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий | Общаться взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и взаимопомощи | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Равномерный бег 3мин, 5мин. |
| **Кроссовая подготовка (12 часов)** |
| 11 |  |  | Равномерный бег, бег 5 мин .Чередование бега и ходьбы 80м-100м.Развитие выносливости | 1 | Объяснение техники бега на длинные дистанции | Находитьотличительныеособенности ввыполнении двигательногодействия разными учениками,выделятьотличительныепризнаки элементы | Анализировать и объективнооценивать результатысобственного труда находитьвозможности и способы их улучшения | Проявлятьдисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижение поставленных целей | Равномерный бег до 5 минРавномерный бег до 5-ти мин |
| 12 |  |  | Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости |  1 | Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом  |
| 13 |  |  | Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости | 1 | Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом |
| 14 |  |  | Равномерный бег до 8 мин.Бег в гору ( 100м бег, 100м ходьбы). Подвижные игры | 1 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу с бегом | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных вариантах | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 5-ти минут |
| 15 |  |  | Равномерный бег до 8-ми мин. Подвижные игры | 1 | Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных вариантах | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 5-ти минут |
| 16 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | Чередование бега с ходьбой | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег до 7-миминут |
| 17 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры | 1 | Чередование бега с ходьбой | Выполнять жизненно важные двигательные навыки | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 7-миминут |
| 18 |  |  | Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры |  1 | Чередование бега с ходьбой | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | Равномерный бег до 7-ми мин |
| 19 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий Подвижные игры | 1  | Бегать в равномерном темпе до 10 мин | Приставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения  | Равномерный бег |
| 20 |  |  | Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору | 1 | Бегать в равномерном темпе до 10 мин | Выполнять жизненно важные двигательные навыки | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег |
| 21 |  |  | Кросс 1500 м | 1 | Контрольный урок |  |  |  |  |
| **Тема: «Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола»(5 часов)** |
| 22 |  |  | Стойка игрока | 1 | Рассказ показ игрока на месте, имитация стойки игрока по сигналу учителя | Подавать строевые команды ,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и возможности их улучшения  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Прыжок в длину с места |
| 23 |  |  | Ведение мяча стоя на месте |  1 | 1Рассказывать о положении туловища при ведении мяча.2 Имитация без мяча.3 Ведение мяча правой, левой. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи | Прыжки в длину |
| 24 |  |  | Подвижные игры |  |
| 25 |  |  | Стойка игрока, передача мяча |  1 | Ловля и передача мяча в парах | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Оценивать красоту телосложения осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и сопереживания | Прыжок в длину |
| 26 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  1 |  |
| 27 |  |  | Подвижные игры с элементами гандбола |  |  |
| **Вторая четверть: «Гимнастика с элементами акробатики» (19 часов)** |
| 28 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Строевые Упражнения |  1 | 1Размыкание на вытянутые руки. 2Команды:становись!равняйсь!смирно! | В доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно их исправлять | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | Повороты на лево и направо, кругом  |
| 29 |  |  | Строевые упражнения, обьщеразвивающие упражнения с обручами. Акробатика  |  1 | 1 Рассказ показ учителя2 Кувырок вперед, кувырок назад в группировке | Выполнять технические действия из базовых видов спорта  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и сопереживания | Повороты направо налево, кругом |
| 30 |  |  | СтроевыеУпражнения. Акробатика, подвижные игры |  1 | Кувырок вперед, назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Обьщеразвивающие упражнения |
| 31 |  |  | Упражнения в равновесии. Подвижные игры |  1 | 1 Стойка на носках 2 Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). 3.Ходьба по гимнастической скамейке 4.Перешагивание через мячи | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнение двигательных действий, находить ошибки и исправлять | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Обьщеразвивающие упражнения |
| 32 |  |  | Строевые упражнения. Акробатические упражнения, подвижные игры |  1 | 1 Выполнение команд: становись! Равняйсь! Вольно!2 Кувырок вперед, кувырок назад в группировке | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных вариантах | Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Кувырок вперед |
| 33 |  |  | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по канату, подвижные игры |  1 | 1Вис на согнутых руках 5- 6 секунд 2.На гимнастической скамейке поднимать согнутые ноги 5-6 раз. 3.Сидя на гимнастической скамейке захватить ногами гимнастическую палку имитируя захват каната | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. Регулировать ее напряженность во время занятий. | Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях. | Отжимание |
| 34 |  |  | Акробатика, подвижные игры, лазание по гимнастической стенке |  1 | 1 Мост с помощью и самостоятельно. 2 Кувырок назад, перекат, стойка на лопатках | Выполнять акробатические и гимнастические упражнения на техническом уровне характеризовать признаки технического исполнения | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонами образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | Отжимание  |
| 35 |  |  | Акробатические упражнения, опорный прыжок через козла, подвижные игры | 1 | 1. Мост положения, стоя самостоятельно, с помощью 2.Рассказ показ опорного прыжка | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации  | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей  | Отжимание наклон |
| 36 |  |  | Строевые упражнения. Группировка. Опорный прыжок |  1 | 1.Повороты на месте, направо, налево, кругом. 2.Повторить группировку из различных исходных положений | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления.  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Наклон  |
| 37 |  |  | ОР с предметами, акробатика, подвижные игры |  1 | Перекаты в группировке | Взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать в игровой и соревновательной деятельности | Включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи  | Наклон  |
| 38 |  |  | Строевые упражнения, опорный прыжок. Подвижные игры с элементом акробатики |  1 | 1.Рассказ показ, повороты налево, направо, перестроение с одной колоны в две. 2.Повторить упражнения предыдущего урока | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне  | Оценивать красоту телосложения и осанки сравнить их с эталонами и образцами | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Поднимание туловища |
| 39 |  |  | Лазание на гимнастических стенках. Упражнения на равновесие  |  1 | 1.Лазание по гимнастической стенке стоя в колоннах по одному 2. Стойка на носках 3. Ходьба по гимнастической скамейке | В доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и исправлять ошибки | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования. | Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Поднимание туловища |
| 40 |  |  | Обьщеразвивающие движения. Лазание по канату в три приема, опорный прыжок | 1 |  Вскок, упор на коленях, соскок взмахом рук | Приставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовке человека | Видеть красоту движений выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях  | Поднимание туловища |
| 41 |  |  | Акробатика Подвижные игры | 1 | Кувырок вперед назад и перекаты, стойки на лопатках. Контрольный урок | Выполнять акробатические гимнастические комбинации | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели | Поднимание туловища |
| 42 |  |  | Упражнения в равновесии, лазания по канату в три приема | 1 | Стойка на носках, стойка на одной ноге, на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке на носках | В доступной форме объяснять правила технику выполнения двигательных действий и анализировать их ошибки | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Приседание на одной |
| 43 |  |  | Строевые упражнения опорный прыжок. Подвижные игры | 1 | Вскок упор на коленях, соскок взмахом рук | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами | Обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели |  |
| 44 |  |  | Лазания по канату в три приема | 1 | Контрольный урок | Выполнять акробатические упражнения, гимнастические комбинации | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения, дружбы и товарищества | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | Приседание на однойноге |
| 45 |  |  | Строевые упражнения. Подвижные игры с мячами | 1 | Перестроение с одной колонны в две, в три. Команды: становись! Равняйсь! Смирно! | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Приседание на однойноге |
| 46 |  |  | Опорный прыжок | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гандбола (2часа)** |
| 47 |  |  | Ловля мяча и передача мяча на месте и в движении, эстафета с мячом | 1 | 1.Рассказ, показ 2. Правильное выполнение упражнений | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Приседание на одной |
| 4849 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  |
| **Третья четверть: «Спортивные игры (22часа)- гандбол, волейбол»** |
| 50 |  |  |  Техника безопасности на уроках спортивных игр |
| 51 |  |  | Правила соревнования по гандболуСтойка перемещение | 1 | Показ, рассказ учителя | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня  | Планировать собственную деятельность, распределить нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Проявить положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных условиях | Прыжок в длину с места  |
| 52 |  |  | Ведение мяча стоя на месте и шагом | 1 | Ведение мячом правой, левой на месте | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | -характеризовать явления(действия поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Челночный бег  |
| 53 |  |  | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока | 1 | Ведение мяча стоя на месте и шагом |
| 54 |  |  | Ведение мяча правой, левой рукой | 1 | Ведение мяча стоя на месте |
| 55 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Ведение мяча в движении |
| 56 |  |  | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 1.ловля и передача мяча (перед шеренгой стоит водящий и передает мяч по очереди) 2.Упражнение «Передал-уйди» (выполнять в колоннах) | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Челночный бег |
| 57 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты | 1 |
| 58 |  |  | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч в ловцу».Эстафеты с мячами | 1 |
| 59 |  |  | Ловля и передача мяча, ведение мяча правой, левой рукой в движении игра в гандбол  | 1 | Ловля мяча, передача мяча, ведение мяча | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Отжимание  |
| 60 |  |  | Ловля и бросок мяча | 1 |
| 61 |  |  | Учебная игра гандбол  | 1 |
| 62 |  |  | Правила соревнования. Стойка и передвижение игрока. Подвижные игры | 1 | 1.Показ, рассказ учителя. 2.Игра «Пятнашки». 3.Выполнение стойки передвижения на месте. | Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня | Планировать собственную деятельность, распределить нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Равномерный бег до 3-х мин |
| 63 |  |  | Стойка и передвижение. Прием мяча с низу двумя руками. Подвижные игры | 1 | 1.Рассказ, показ 2.Прием мяча в парах( втройках)3.Игра «Попади в обруч» | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Челночный бегЧелночный бег |
| 64 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 | Ловля и передача мяча в движении, бросок мяча. Цель |
| 65 |  |  |  |  |
| 66 |  |  | Стойка перемещение, ловля, передача мяча | 1 | Броски мяча в цель. Передача мяча на месте |
| 67 |  |  | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры | 1 | 1.Рассказ показ2.Упражнения в парах (в тройках).3.Игра «Попади в обруч» | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи и сопереживания | Наклоны, челночный бег |
| 68 |  |  | Нижняя прямая подачаПрием мяча снизуЭстафета | 1 |
| 69 |  |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 1 | Выполнения упражнений в парах, в движении и на площадке через сетку | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Прыжок в длину с места |
| 70 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача, учебная игра | 1 |
| 71 |  |  | Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра | 1 |
| **Подвижные игры с элементами волейбола и гандбола (5часов)** |
| 72 |  |  | ОРУ Развитие скоростных силовых способностей. Игры: («Пустое место, «Белые медведи») | 1 | Рассказ игры Объяснение игры | Находить отличительные особенности двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки, элементы | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Подтягивание  |
| 73 |  |  | Игра «Пустое место», «Космонавты», «Эстафеты с обручами» | 1 | Объяснение правил игры. Участвует вся команда |
| 74 |  |  | Обьщеразвивающие упражнения. Игры: «Прыжки по полосам»., «Волк во рву». Эстафета веревочка под ногами | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки и эффективно их исправлять | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Подтягивание, отжимание |
| 75 |  |  | Игра «Космонавты», «Удочка», эстафета: «Веревочка под ногами» | 1 | Упражнения для развитий скоростно-силовых качеств |

**Четвертая четверть: «Легкая атлетика» (10 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | Правила безопасности поведения и техники безопасности | 1 |  | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием соблюдать технику безопасности к местам проведения  | Характеризовать явление (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний имеющего опыта | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | ОРУБег 30 м |
| 77 |  |  | Специально беговые упражнения, обьщеразвивающие упражнения. Эстафеты | 1 | Ходьба с изменением ходьбы и частоты шагов. Бег заданным темпом и скоростью | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Активно включаться в общения взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Бег 30 м |
| 78 |  |  | Бег по дистанции Высокий стартЭстафеты | 1 | Без с изменением направления, челночный 3\10 | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированное трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег |
| 79 |  |  | Низкий старт15-30м Бег по дистанции40-50м Эстафеты | 1 | Челночный 3\10 Специально беговые упражнения  | Искать отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированное трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег |
| 80 |  |  | Бег 60 м Спортивные игры | 1 | Старт из различных положений. Специально беговые упражнения | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Бег 30-60 м |
| 8182 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цельБег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель  | 11 | 1Рассказ и показ учителя 2Мятание мяча в горизонтальную цель по команде учителя | Оказывать основную помощь, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения | Оценивать красотутелосложения иосанки сравнить их с эталонами, образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и само переживания | Равномерный бегРавномерный бег |
| 83 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | Показ, рассказ учителя |
| 84 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов.Бег 60 м | 1 | Рассказ о фазах прыжка в длину с места, толчок, полет, приземление |
| 85 |  |  | Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 | Контрольный урок в метании мяча | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий | Общаться взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и взаимопомощи | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями | Равномерный бег 3мин, 5мин. |
| **Кроссовая подготовка (12 часов)** |
| 86 |  |  | Равномерный бег, бег 5 мин .Чередование бега и ходьбы 80м-100м.Развитие выносливости | 1 | Объяснение техники бега на длинные дистанции | Находитьотличительныеособенности ввыполнении двигательногодействия разными учениками,выделятьотличительныепризнаки элементы | Анализировать и объективнооценивать результатысобственного труда находитьвозможности и способы их улучшения | Проявлятьдисциплинированность,трудолюбие и упорство вдостижение поставленных целей | Равномерный бег до 5 минРавномерный бег до 5-ти мин |
| 87 |  |  | Равномерный бег 6 мин (80м-100м ходьба) игра салки на марше. Развитие выносливости |  1 | Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом  |
| 88 |  |  | Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега (90м бег, 90м ходьбы).Игра «День и ночь».Развитие выносливости | 1 | Бег в равномерном темпе до 10мин. Чередовать ходьбу с бегом |
| 89 |  |  | Равномерный бег до 8 мин.Бег в гору ( 100м бег, 100м ходьбы). Подвижные игры | 1 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу с бегом | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных вариантах | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 5-ти минут |
| 90 |  |  | Равномерный бег до 8-ми мин. Подвижные игры | 1 | Бег в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных вариантах | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 5-ти минут |
| 91 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | Чередование бега с ходьбой | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Равномерный бег до 7-миминут |
| 92 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры | 1 | Чередование бега с ходьбой | Выполнять жизненно важные двигательные навыки | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег до 7-миминут |
| 93 |  |  | Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление препятствий. Подвижные игры |  1 | Чередование бега с ходьбой | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | Равномерный бег до 7-ми мин |
| 94 |  |  | Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий Подвижные игры | 1  | Бегать в равномерном темпе до 10 мин | Приставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения  | Равномерный бег |
| 95 |  |  | Равномерный бег до 10мин. Подвижные игры. Преодоление препятствий. Бег в гору | 1 | Бегать в равномерном темпе до 10 мин | Выполнять жизненно важные двигательные навыки | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранять сохранности инвентаря и оборудования | Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности к своим товарищам | Равномерный бег |
| 96 |  |  | Кросс 1500 м | 1 | Контрольный урок |  |  |  |  |
| **Тема: «Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола»(5 часов)** |
| 97 |  |  | Стойка игрока | 1 | Рассказ показ игрока на месте, имитация стойки игрока по сигналу учителя | Подавать строевые команды ,вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и возможности их улучшения  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Прыжок в длину с места |
| 98 |  |  | Ведение мяча стоя на месте |  1 | 1Рассказывать о положении туловища при ведении мяча.2 Имитация без мяча.3 Ведение мяча правой, левой. | Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи | Прыжки в длину |
| 99 |  |  | Подвижные игры |  |
| 100 |  |  | Стойка игрока, передача мяча |  1 | Ловля и передача мяча в парах | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Оценивать красоту телосложения осанки, сравнивать их с эталонными образцами | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и сопереживания | Прыжок в длину |
| 101 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  1 |  |
| 102 |  |  | Подвижные игры с элементами гандбола |  |  |