**Календарно - тематическое планирование**

**5 класс**

**2014-2015гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\н | По  плану | | Фактически | Тема  урока | Кол-во  часов | | | Элементы содержания | | Предметные  результаты | | | | Метапредметные  УУД | | | Личностные  результаты | | | | Домашнее  задание | | |
| **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 | | | | ОРО  Бег 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 старт  Эстафеты | 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 старт  15-30м  Бег по дистанции  40-50м  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 цель  Бег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель | 1  1 | | | 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 красоту  телосложения и  осанки сравнить  их с эталонами, образцами. | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности,    взаимопомощи и само переживания | | | | Равномерный бег  Равномерный 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 | | Находить  отличительные  особенности в  выполнении двигательного  действия разными учениками,  выделять  отличительные  признаки элементы | | | | Анализировать и объективно  оценивать результаты  собственного труда находить  возможности и способы их улучшения | | | | Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в  достижение поставленных целей | | | Равномерный бег до 5 мин  Равномерный 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-ми  минут | | |
| 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-ми  минут | | |
| 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 при  нципах 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 учителя  2 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 |  | |  | Строевые  Упражнения. 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 одной  ноге | | |
| 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 одной  ноге | | |
| 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 | |
| 48  49 |  | |  | 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 гандболу  Стойка 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 бег  Челночный 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 показ  2.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 подача  Прием мяча снизу  Эстафета | | | 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 | | ОРУ  Бег 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 старт  Эстафеты | 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 старт  15-30м  Бег по дистанции  40-50м  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 |
| 81  82 |  | |  | Метание мяча в горизонтальную цель  Бег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель | 1  1 | 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 красоту  телосложения и  осанки сравнить  их с эталонами, образцами. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности,    взаимопомощи и само переживания | | Равномерный бег  Равномерный 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 | Находить  отличительные  особенности в  выполнении двигательного  действия разными учениками,  выделять  отличительные  признаки элементы | Анализировать и объективно  оценивать результаты  собственного труда находить  возможности и способы их улучшения | | | Проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в  достижение поставленных целей | Равномерный бег до 5 мин  Равномерный 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-ми  минут |
| 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-ми  минут |
| 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 при  нципах 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 |  |  |