**+Тематическое планирование**

**5 класс**

**В.И Лях, АА Зданевич 102часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | Тип урока | | Элементы содержания | | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 5/1 | Изучение нового материала | | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» | | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег , высокий старт | -формулировать и удерживаль учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использавать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий | ТБ  Комплекс 1 | сент |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м в/с** | 1 | Комбинированный | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** | | Стартовый разгон | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | сент |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 | Совершенствование | | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | | Финальное усилие. | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени | сент |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **Подтягивание- на результат** | 1 | Совершенствование | | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат** | | Эстафетный бег, эстафетная палочка | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1  Девочки:  «5» «4» «3»  19 10 4 | Бег трусцой без учёта времени | сент |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Учётный | | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые» | | Техника бега, ускорение | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» «3»  10,4 10,9 11,6 | Бег трусцой без учёта времени | сент |  |
| **6** | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | 3/1 | Изучение нового материала | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. П/и «Кто дальше бросит» | | Правила поведения | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу.  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-** формулировать собственное мнение | Мальчики:  «5» «4» 3»  10 6 2  Девочки:  «5» «4» «3»  15 8 4 | Метание мяча | сент |  |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 | Комбинированный | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | | финальное усилие. челночный бег | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Мальчики:  «5» «4» «3»  8,5 9,3 9,7  Девочки:  «5» «4» «3»  8,9 9,7 10,1 | Метание мяча | сент |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 | Совершенствование | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель» | | техника метания | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  **-**адекватная мотивация учебной деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  34 27 20  Девочки:  «5» «4» «3»  27 21 17 | Метание мяча | сент |  |
| **9** | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-нарезультат.** | 3/1 | Изучение нового материала | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. 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. | | техника прыжка с/м | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  195 160 140  Девочки:  «5» «4» «3»  185 150 130 | Прыжки ч/з скакалку | сент |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 | Комбинированный | | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | | **Гладкий бег** | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  1300 1000 900  Девочки:  «5» «4» «3»  1100 850 700 | Прыжки ч/з скакалку | сент |  |
| **11** | **Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат** | 1 | Совершенствование | | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | | Техника прыжка в длину | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  340 300 260  Девочки:  «5» «4» «3»  300 260 220 | Прыжки ч/з скакалку | сент |  |
| 12 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 1 | Комбинированный | | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше» | | полоса препятствий Бег на средние дистанции | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени | сент |  |
| **Легкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров .** П/и «Салки на марше» | 4/1 | Комбинированный | | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – **на результат**.П/и «Салки на марше» | | Бег на средние дистанции | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| **14** | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат** | 1 |  | | Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. **Подтягивание- на результат** | | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| 15 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 1 | Комбинированный | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. **Бег 30 м- на результат.** | | Стартовый разгон. | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| 16 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. | 1 | Учётный | | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | | Правила соревнований | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» 3»  10,4 10,9 11,6 | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| **17** | **Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | 3/1 | Изучение нового материала | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-нарезультат.** | | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка с/м | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| 18 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | 1 | Комбинированный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| **19** | **Прыжки в высоту- на результат.** Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Комбинированный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. **Прыжки в высоту- на результат.** П/и «Кто дальше бросит» | | Толчковая нога | сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **-**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка в/в | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| 20 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с/р | 2/1 | Комбинированный | | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. **Прыжки с/р – на результат.** | | Техника прыжка с/р | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценка техники прыжка с/р | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
| **21** | **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | 1 | Комбинированный | | **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | | Техника метания мча | **-**формулировать учебную задачу.  **-** определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценка техники метания мяча | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка(7ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | |
| 22 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин П/И «Невод» . | 1 | Изучение нового материала | | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. | | **Техника бега** Равномерный бег | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 23 | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой»**.** | 1 | Комбинированный | | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой» **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | | **Гладкий бег,** бег в равномерном темпе | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**общеучебные- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 24 | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка» | 1 | Комбинированный | | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»» | | Смешанное передвижение | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 25 | Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/ | 1 | Комбинированный | | Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров» | | Препятствия горизонтальные | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 26 | История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками» | 1 | Комбинированный | | История отечественного спорта.Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками» | | отечественный спорт, вертикальные препятствия | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 27 | Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол) | 1 | Комбинированный | | Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол) | | наступание, перешагивание. Спортивная игра | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
| 28 | Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол) | 1 | Учётный | | Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол) | | Бег по пересечённой местности | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | **Бег 2км без учёта времени** | Бег трусцой без учёта времени | окт |  |
|  | **Кроссовая подготовка(8ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | |
| 29 | Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые» | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые» | бег в равномерном темпе, Равномерный бег | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 30 | Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка» | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка» | Смешанное передвижение | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 31 | Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/ | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/ | препятствия горизонтальные | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 32 | Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/ | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/ | препятствия вертикальные | **Регулятивные**: целепологание-определять общую цель и пути её достижения;  -предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  **-** формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 33 | Равномерный бег(12мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/ | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/ | Техника бега, положение рук и корпуса | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 34 | Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление» | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(13мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление» | Техника бега, положение рук и корпуса | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 35 | Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол) | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)» | Техника бега, положение рук и корпуса | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | апр |  |
| 36 | Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол) | 1 | | Учётный | | Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол) | Техника бега, положение рук и корпуса | -определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  - формулировать свои затруднения | **Бег 2км без учёта времени** | Бег трусцой без учёта времени | май |  |
|  | **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | | | |  |
| **37** | **Висы и упоры. Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 6/1 | | Изучение нового материала | | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | -адекватная мотивация учебной деятельности  -формулировать и удерживать учебную задачу  -использовать общие приёмы решения задач.  - ставить вопросы и обращаться за помощь. | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание | ноя |  |
| 38 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 1 | | Комбинированный | | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор» | Название г/ снарядов | **-**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | ноя |  |
| 39 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 | | Комбинированный | | . Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры» | Название г/ снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | ноя |  |
| 40 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. | 1 | | Комбинированный | | Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. **Подтягив**ание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **на результат** П/и «Прыжок за прыжком» | Соскок | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1 Девочки:  «5» «4» «3»  19 14 4 | Упр на перекладине, подтягивание | ноя |  |
| 41-42 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах | 2 | |  | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне**.** Работа по станциям. **Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)** П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | ноя |  |
| **43** | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 6/1 | | Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам» | Вскок в упор присев | использоватьустановленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| 44 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 | | Комбинированный | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка» | Способы регулирования физ нагрузок | использоватьустановленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| 45 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 | | Комбинированный | | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. **Сгибание и разгибание рук в упоре:** мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит» | Правила соревнований | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| 46 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 | | Комбинированный | | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. П/и «Прыгуны и пятнашки» | Название г/снарядов | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| 47 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | | Комбинированный | | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. **Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| 48 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | | Учётный | | Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  -контролировать процесс и результат деятельности  - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | ноя |  |
| **49** | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 6/1 | |  | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | **Акробатика** | - использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Текущий | Акробатические упражнения | ноя |  |
| 50 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | | Комбинированный | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря» | Кувырки, стойка, мост, перекат | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Текущий | Акробатические упражнения | дек |  |
|  | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 | | Комбинированный | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана» | Кувырки, стойка, мост, перекат | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения | дек |  |
| 51 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 | | Комбинированный | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц» | Кувырки, стойка, мост, перекат | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения | дек |  |
| 52 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | | Комбинированный | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения | дек |  |
| 53 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Учётный | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения | дек |  |
|  | **Спортивные игры ( баскетбол) (18ч)** | | | | | | | | | | | |
| 54 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 | | Изучение нового материала | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Т.Б. Комплекс упр с мячом. | окт |  |
| 55 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | | Комбинированный | | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | Терминология баскетбола | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс упр с мячом. | окт |  |
| 56 | История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упр с мячом. | окт |  |
| 57 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс упр с мячом. | окт |  |
| 58 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | | Комбинированный | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упр с мячом. | окт |  |
| 59 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Оценка техники ведения мяча на месте | Т.Б. Прогулка на лыжах | дек |  |
| 60-61 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 2 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Прогулка на лыжах | дек |  |
| 62-63 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 2 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Прогулка на лыжах | дек |  |
| 64 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Прогулка на лыжах | дек |  |
| 65 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча | апр |  |
| 66 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход. Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мяча | апр |  |
| 67-68 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 2 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча | апр |  |
| 69-70 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 2 | | Изучение нового материала | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мяча | апр |  |
| 71-72 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 | | Комбинированный | | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча | апр |  |
|  | **Спортивные игры ( волейбол) (12ч)** | | | | | | | | | | | |
| 73 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | | Изучение нового материала | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | фев |  |
| 74 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | | Совершенствование | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | фев |  |
| 75 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 | | Комбинированный | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | фев |  |
| 76-77 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 | | Комбинированный | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча | март |  |
| 78-79 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 2 | | Комбинированный | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Бросок и ловля мча | март |  |
| 80 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 | | Комбинированный | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча | март |  |
| 81-82 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 2 | | Комбинированный | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мча | март |  |
| 83-84 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 2 | | Комбинированный | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | Тактика свободного нападения | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча | март |  |
|  | **Лыжная подготовка(18ч)** | | | | | | | | | | | |
| 85 | ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | | Комбинированный | | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход.  основы правильной техники | -готовность и способность ксаморазвитию  -составлять план и последовательность действий  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 86 | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 | | Комбинированный | | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок  -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 87 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Совершенствование | | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | обморожения и травмы. | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им  -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 88 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 | | Комбинированный | | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | -формулировать собственное мнение, и позицию  -уметь применять полученные знания в различных вариантах  Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 89 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | | Комбинированный | | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию  - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 90 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 | | Комбинированный | | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Торможение «плугом».. | адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-  -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 91 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | | Учётный | | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | Повороты переступанием | -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 92 | . Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | Учётный | | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». | Лыжные мази, торможение и повороты | -контролировать и оценивать результат своей деятельности  -самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | янв |  |
| 93 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | | Комбинированный | | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Прогулка на лыжах | янв |  |
| 94 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 | | Учётный | | Виды лыжного спорта. **Лыжные гонки – 1 км.** Эстафеты-игры. | Виды лыжного спорта | -,узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности.  -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  6,30 7,00 7,30 Девочки:  «5» «4» «3»  7,00 7,30 8,10 | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 95 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 | | Совершенствование | | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 96 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 | | Совершенствование | | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | координация, выносливость | -Готовность следоватьнормам здоровьесберегающего поведения  -Выполнять учебные действия | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 97 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | 1 | | Совершенствование | | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности |  | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 98 | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 | | Совершенствование | | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки». | Подъемы, спуски, повороты | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности  - выполнять учебные действия | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 99 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 | | Учётный | | **Лыжные гонки – 2 км.** Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | -торможения | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  14,00 14,30 15,30 Девочки:  «5» «4 «3»  14,30 15,00 16,30 | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 100 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». | 1 | | Учётный | | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». | Подъемы, спуски, повороты | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -выполнятьучебные действия | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 101 | Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. | 1 | | Учётный | | Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. | координация, выносливость | -выполнятьучебные действия  -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
| 102 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | | Совершенствование | | Игры и эстафеты на лыжах. | -Экстремальные условия | -Внутренняя позиция школьника на основе положительногого отношения к школе  -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Текущий | Прогулка на лыжах | фев |  |
|  |  | 102ч | |  | |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

**В.И Лях, АА Зданевич 102часа**

**Пояснительная записка.**

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 часов)

- гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

- спортивные игры (30 часов)

- лыжная подготовка (18 час)

Вариативная часть (27 часов учебного времени)  представлена тематикой «Спортивные игры» (12 часов-волейбол) и «Кроссовая подготовка» (15 часов).

Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (18 часов) и волейболу (12 часов) изучается в течение 30 часа (18часов – базовая часть и 12 часов – вариативная). Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 21 часов , из которых 12 часов отведено на начало учебного года и 9 на конец года. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями  местности.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Планирование обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала**

**при трёхразовых занятиях в неделю в 5-6 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Кол-во в год** | **1**  **четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  |  | **недель** | **Количество недель в четверть** | | | |
|  |  | **34** | **8** | **8** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов(уроков) в четверть** | | | |
|  |  | **102** | **24 час.** | **24час.** | **30час.** | **24 час.** |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **18** | **24** | **18** | **16** |
|  | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | | |
|  | Спортивные игры | 18 | 5 | 6 |  | 7 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
|  | Легкая атлетика | 21 | 12 | - | - | 9 |
|  | Лыжная подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
|  | **Вариативная часть**  Кроссовая подготовка | **27**  15 | **7**  **7** | **-** | **12** | **8**  **8** |
|  | Волейбол | 12 | **-** | **-** | **12** |  |
|  | **Всего часов** | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |
|  |  |  |  |  |  |  |