Согласовано

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Борис  
«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

Краснодарский край Ейский район П.Октябрьский

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №22 п. Октябрьский МО Ейский район

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по физической культуре

Класс 5

Учитель Шевченко Дмитрий Геннадьевич

Количество часов: 102 часа в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре, учащихся 5-9 классов (автор В.И. Лях М. Я. Виленский М.: Просвещение, 2013г)

составленной Шевченко Д.Г.. и утвержденной решением педсовета протокол № от « » 2013г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 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 удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью | | Текущий | | ТБ  Комплекс 1 | 3.09-7.09 |  |
| 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 удерживать 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 |  |  |
| 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 удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий | | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 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 удерживать 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 | 9.09-14.09 |  |
| 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 |  |  |
| **6** | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | 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 удерживать 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 |  |  |
| 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 | 16.09-21.09 |  |
| 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 |  |  |
| **9** | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-нарезультат.** | 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  Осуществлять рефлексию 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 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка(12ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **10** | 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 | 23.09-28.09 |  |
| 11 | 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  Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  формулировать свои затруднения | | Текущий | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **12** | 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 | | |  |  |  | окт |
| 13 | 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 | 30.09-05.10 |  |
| 14 | 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 |  |  |
| 15 | 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 |  |  |
| 16 | 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 | 7.10-12.10 |  |
| 17 | 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 |  |  |
| 18 | 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 |  |  |
| 19 | 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 | 14.10-19.10 |  |
| 20 | 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**: целее полагание 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 |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
|  | **Спортивные игры 27 час (футбол 6 час)** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 22 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми и футболе. | 1 | | | | Изучение нового материала | | ТБ на уроках спортивных игр (футбол). 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Т.Б. Комплекс упр с мячом. | 21.10-26.10 |  |
| 23 | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | 1 | | | | Комбинированный | | » Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Терминология футбола | | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 24 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 | | | | Комбинированный | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Терминология  футбола | | 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. |  |  |
| **25** | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью | 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 футбола | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс упр с мячом. | | **28.10-2.11** |  |
| **26** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | 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. |  |  |
| 27 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Правила игры . | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники ведения мяча на месте | | Т.Б. Прогулка на лыжах |  |  |
|  | **Спортивные игры ( баскетбол) (21ч)** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 28 | 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Т.Б. Комплекс упр с мячом. | 11.11-16.11 |  |
| 29 | 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 30 | 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. |  |  |
| 31 | 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. | 18.11-23.11 |  |
| 32 | 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. |  |  |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | 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 | 1 | | | 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 | 25.11-30.11 |  |
| 35 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 1 | | | 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 |  |  |
| **36** | 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 |  |  |
| 37 | 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 | 02.12-7.12 |  |
| 38 | 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 |  |  |
| 39 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 | | | 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 |  |  |
| 40 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | | | 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 | 9.12-14.12 |  |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 | | | 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 |  |  |
| 43 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | | | 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 | 16.12-21.12 |  |
| 44 | 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 |  |  |
| 45 | 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 |  |  |
| 46 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 | | | 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 | 23.12-28.12 |  |
| **47** | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | | | 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 |  |  |
| 48 | 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 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 49 | **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). | 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 | 13.01.13-18.01.13 |  |
| 50 | 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 |  |  |
| 51 | 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 |  |  |
| **52** | 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 | | 20.01-25.01 |  | ноя |
| 53 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах | 1 | | |  | | | 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 |  |  |
| 54 | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 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 |  |  |
| 55 | 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 | | Использовать установленные 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 | 27.01-1.02 |  |
| 56 | 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 расхождения 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 |  |  |
| 57 | 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 расхождения 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 |  |  |
| 58 | 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 расхождения 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 | 3.02-8.02 |  |
| 59 | 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 |  |  |
| 60 | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 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 |  |  |
| 61 | 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 | 10.02-15.02 |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | 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 |  |  |
| 64 | 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 | 17.02-22.02 |  |
| 65 | 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 |  |  |
| 66 | 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 |  |  |
|  | **Спортивные игры ( волейбол) (12ч)** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 67 | 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 | 24.02-01.03 |  |
| 68 | 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 |  |  |
| 69 | 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 |  |  |
| 70 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 | | | 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 | 3.03-8.03 |  |
| 71 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | | | 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Бросок и ловля мча |  |  |
| 72 | 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 |  |  |
| 73 | 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. | 1 | | | 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 | 10.03-15.03 |  |
| 74 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | | | 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 |  |  |
| 75 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | | | 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Бросок и ловля мча |  |  |
| 76 | 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 | 17.03-22.03 |  |
| 77 | 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. | 1 | | | 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 |  |  |
| 78 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | | | 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 |  |  |
|  | **футбол 6 час** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 79 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми и футболе. | 1 | | | Изучение нового материала | | | ТБ на уроках спортивных игр (футбол). 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  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Т.Б. Комплекс упр с мячом. | 2.04-5.04 |  |
| 80 | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | 1 | | | Комбинированный | | | » Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Терминология футбола | | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | Текущий | | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 81 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Терминология  футбола | | 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. |  |  |
| 82 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью | 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 футбола | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники стойки, передвижений | | Комплекс упр с мячом. | **7.04-12.04** |  |
| 83 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | 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. |  |  |
| 84 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Игра в мини-футбол. | Правила игры . | | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | | Оценка техники ведения мяча на месте | | Т.Б. Прогулка на лыжах |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка(6ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 85 | 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 | 14.04-19.04 |  |
| 86 | 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  Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  формулировать свои затруднения | | Текущий | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 87 | 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 |  |  |
| 88 | 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 | 21.04-26.04 |  |
| 89 | 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 |  |  |
| **90** | 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 |  |  |
|  | **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 91 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 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 удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью | | Текущий | | ТБ  Комплекс 1 | 28.04-3.05 |  |
| 92 | 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 удерживать 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 |  |  |
| 93 | 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 удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | | Текущий | | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 94 | 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 удерживать 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 | 5.05-10.05 |  |
| 95 | 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 |  |  |
| 96 | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | 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 удерживать 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 |  |  |
| 97 | 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 | 12.05-17.05 |  |
| 98 | 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 | |  |  |
| 99 | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-нарезультат.** | 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  Осуществлять рефлексию 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 | |  |  |
| 100 | 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 | | 19.05-24.05 |  |
| 101 | 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 | |  |  |
| 102 | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-нарезультат.** | 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  Осуществлять рефлексию 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 | |  |  |
|  |  | 102 | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  |  |