**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Планируемые результаты | Характеристика деятельности учащихся | Вид контроля | Дата проведения |
| план | факт | план | факт |
| 5 А | 5 А | 5 Б | 5 Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)****Планируемые результаты освоения раздела.****Метапредметные.****Регулятивные УУД:**Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.**Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д. |
| 1 | Спринтер-ский бег, эстафетныйбег  | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | Текущий |  |  |  |  |
| 2 | Высокий старт (до 10–15 м) | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Текущий |  |  |  |  |
| 3 | бег по дистанции | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | Текущий |  |  |  |  |
| 4 | бег с ускорением (50–60 м) | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | Текущий |  |  |  |  |
| 5 | Бег на результат (60 м) | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | *Бег 60 м:*м.: «5» – 10,2 с.;«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. |  |  |  |  |
| 6 | Прыжокв длину. Метание малого мяча | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 7 | Обучение подбора разбега | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок с 7–9 шагов разбега | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 ×1) с 5–6 м. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Оценка техники выполнения прыжка в длинус разбега |  |  |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции  | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | Текущий |  |  |  |  |
| 11 | Бегв равномерном темпе | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Текущий |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка-9 ч**. |
| **Планируемые результаты освоения раздела.****Метапредметные.****Регулятивные УУД:**Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.**Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д. |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег (12 мин) | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 14 | Чередование бега с ходьбой | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег (15 мин) | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег (15 мин) | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 17 | Преодоление препятствий | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег (17 мин) | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 19 | ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности (2 км) | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | Бег 2 кмбез учетавремени |  |  |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)**Планируемые результаты освоения раздела.Метапредметные.**Регулятивные УУД:**Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.**Познавательные УУД:**Анализировать,сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД:**Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 21 | Висы. Строевые упражнения | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Текущий |  |  |  |  |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | Текущий |  |  |  |  |
| 23 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 24 | Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 26 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Оценка техники выполнения висов. Подтяги-вания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р |  |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Строевыеупражнения | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 28 | Перестроение | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей  | Текущий |  |  |  |  |
| 29 | ОРУ с гимнастическими палками | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 30 | ОРУ с мячами | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 31 | Прыжок ноги врозь | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 31 | Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 33 | Акробатика | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 34 | Строевой шаг | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 35 | Повороты на месте | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 36 | Повороты в движении | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 37 | Кувырки вперед и назад | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| 38 | Стойка на лопатках | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)**Планируемые результаты освоения раздела.Метапредметные.**Регулятивные УУД:**Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.**Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. **Коммуникативные УУД:**Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 39 | Волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | Текущий |  |  |  |  |
| 40 | Стойка игрока | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Текущий |  |  |  |  |
| 41 | Передвижения в стойке | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» | Текущий. |  |  |  |  |
| 42 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» | Текущий |  |  |  |  |
| 43 | Встречные и линейные эстафеты | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» | Текущий |  |  |  |  |
| 44 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Текущий |  |  |  |  |
| 45 | Подвижные игры с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | Текущий |  |  |  |  |
| 46 | Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 47 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 48 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 50 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 51 | Нижняя прямая подача с 3–6 м | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты | Текущий |  |  |  |  |
| 52 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Текущий |  |  |  |  |
| 54 | Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху |  |  |  |  |
| 55 | Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.Игра в мини-волейбол | Оценка техники приема мяча снизудвумяруками |  |  |  |  |
| 56 | Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |  |  |
| **Баскетбол (27 ч)** |
| 57 | Баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Текущий |  |  |  |  |
| 58 | Стойка и передвижения игрока | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Текущий |  |  |  |  |
| 59 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 60 | Остановка прыжком | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 61 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой)рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задачигровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Текущий |  |  |  |  |
| 62 | Ведение мяча на месте правой (левой)рукой | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой)рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | Текущий |  |  |  |  |
| 63 | Ведение мяча в движении шагом | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 64 | Остановка двумя шагами | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 65 | Ведение мяча с изменением скорости | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 66 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитиекоординационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 67 | Бросок двумя руками снизу в движении | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 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. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 68 | Позиционное нападение (5: 0) | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 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. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 69 | Бросок двумя руками снизу в движении после Ловли мяча | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 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. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 70 | Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.Позиционное нападение (5: 0)без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 71 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение –остановка –бросок).Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 72 | Сочетание приемов: (ведение –остановка –бросок) | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение –остановка-бросок).Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 73 | Позиционное нападение через скрестный выход | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение–остановка -бросок).Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 74 | Вырывание и выбивание мяча | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 75 | Бросок одной рукой от плеча на месте | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение –остановка –бросок).Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 76 | Нападение быстрым прорывом | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение –остановка –бросок).Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 78 | Взаимодействия двух игроковВзаимодействия двух игроков через заслон |  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 79 | Бросок двумя руками от головы в движении  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 80 | Развитие координационных качеств  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 81 | Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 82 | Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 83 | Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Текущий |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч) и легкая атлетика (10 ч)****Планируемые результаты освоения раздела.****Метапредметные.****Регулятивные УУД:**Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.**Познавательные УУД:**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. **Коммуникативные УУД:** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д. |
| 84 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (10 мин).ОРУ.Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 85 | Равномерный бег (12 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (12мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 86 | Равномерный бег (13 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (13мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 87 | Равномерный бег (15 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (15мин).ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 88 | Равномерный бег (16 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (16мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 89 | Равномерный бег (17 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (17мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 90 | Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (18мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения.Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 91 | Равномерный бег (18 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (18мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 92 | Равномерный бег (20 мин) | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Равномерный бег (20 мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Текущий |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 93 | Бег на средние дистанции (2ч) | бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе (1000 м) | бегать на дистанцию 1000 м | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Текущий |  |  |  |  |
| 95 | Спринтерский бег,эстафетный бег  | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкогостарта | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | Текущий |  |  |  |  |
| 96 | Высокий старт | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкогостарта | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Текущий |  |  |  |  |
| 97 | Бег с ускорением | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкогостарта | Высокий старт до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Текущий |  |  |  |  |
| 98 | Бег на результат (60 м) | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | Текущий |  |  |  |  |
| 99 | Специальные беговые упражнения | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | Текущий |  |  |  |  |
| 100 | Прыжокв высоту. Метание малого мяча | прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов | прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»(отталкивани, переход планки).Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |
| 102 | Метание теннисного мяча на дальность | прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»(приземлени).Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |  |  |