**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Планируемые результаты | Характеристика деятельности учащихся | Вид  контроля | | Дата проведения | | | | | | | |
| п  л  а  н | | ф  а  к  т | | п  л  а  н | | ф  а  к  т | |
| 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,  эстафетный  бег | ***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 | Прыжок  в 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 длину  с 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 | Бег  в 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 км  без учета  времени | |  |  |  |  | |
| **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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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.  Строевые  упражнения | ***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 отр  ицания).  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 снизу  двумя руками |  |  |  |  |
| 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 задач  игровой 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 игр  ока. 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 игроков  Взаимодействия 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 низкого  старта | 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 низкого  старта | 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 низкого  старта | 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 | Прыжок  в 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 |  |  |  |  |