**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса (102 часа в год)**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | сроки | Раздел программы | Основное содержание по темам | характеристика основных видов деятельности ученика |
| 1 |  | Лёгкая атлетика | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. | Знать правила ТБ |
| 2 |  | Лёгкая атлетика | ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| 3 |  | Легкая атлетика | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров |
| 4 |  | Лёгкая атлетика | Тестирование: бег 30 метров  Прыжки в длину с места. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров |
| 5 |  | Лёгкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту | **Понимать** информацию из истории физической культуры  **Общаться** и взаимодействовать вигровой деятельности  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами. |
| 6 |  | Лёгкая атлетика | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику прыжков различными способами |
| 7 |  | Лёгкая атлетика | Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров. | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег |
| 8 |  | Лёгкая атлетика | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров |
| 9 |  | Лёгкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 10 |  | Лёгкая атлетика | Тестирование: бег 1000 метров.  Метание теннисного мяча на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |
| 11 |  | Лёгкая атлетика | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |
| 12 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега |
| 13 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание.  **Проявлять** координацию при выполнении упражнений. |
| 14 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с футбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития футбола. |
| 15 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 16 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности |
| 17 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Кроссовый бег до 100 0м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра в футбол | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 18 |  | Кроссовая подготовка  футбол | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Соревнования с элементами спортивных игр | **Излагать** правила и условия проведения игры «футетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 19 |  | Баскетбол | Учет техники ведения мяча,  передачи мяча различными способами в движении в парах,  техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |
| 20 |  | Баскетбол | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бросок мяча в движении |
| 21 |  | Баскетбол | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Уметь** выполнять различные варианты ведения мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |
| 22 |  | Баскетбол | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |
| 23 |  | Баскетбол | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. | **Уметь: выполнять** тактика свободного нападения  **Осваивать** технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях |
| 24 |  | Баскетбол | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. |
| 25 |  | Баскетбол | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!  **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. |
| 26 |  | баскетбол | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Осваивать** технику бросок мяча в движении  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением |
| 27 |  | баскетбол | Соревнование с элементами спортивных игр. | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности |
|  |  | | | |
| **2 четверть** | | | | |
| 28 |  | Волейбол | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.  Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции |
| 29 |  | Волейбол | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры в волейбол  **Освоить** упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»  . **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  **Осваивать** элементы волейбола |
| 30 |  | Волейбол | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках. | Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол |
| 31 |  | Волейбол | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
| 32 |  | Волейбол | Кроссовый бег 4 минуты.  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
| 33 |  | Волейбол | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
| 34 |  | Волейбол | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». | **Уметь** выполнять передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. |
| 35 |  | Волейбол | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| 36 |  | Волейбол | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера; | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику. |
| 37 |  | Волейбол | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол. | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику. |
| 38 |  | Волейбол | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. **Описыват**ь технику нападающего удара  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 39 |  | Волейбол  Урок- соревнование | Учет техники лазания по канату;  Тестирование: приседание на одной ноге. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности  **Осваиват**ь технику лазания на гимнастической стенке |
| 40 |  | Гимнастика | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 41 |  | Гимнастика | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки). | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафет **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |
| 42 |  | Гимнастика | Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки);  упражнения на низкой перекладине (мальчики). | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности |
| 43 |  | Гимнастика | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).  Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 44 |  | Гимнастика | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости  **Осваивать** технику прыжка через козла |
| 45 |  | Гимнастика | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | **Составлять** (с помощью учителя) режим дня**.**  **Знать и различать** строевые приемы  Осваивать технику равновесия |
| 46 |  | Гимнастика | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. |
| 47 |  | Гимнастика | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |
| 48 |  | Гимнастика | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров;  метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. |
| **3 четверть** | | | | |
| 49 |  | Гимнастика | инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!».  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях |
| 50 |  | Гимнастика | О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки  **Проявлять** качества упражнений на гибкость  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой |
| 51 |  | гимнастика | Тестирование: прыжки на скакалке на время,  наклоны вперед из положения сидя на гибкость. | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях |
| /52 |  | гимнастика | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. |
| 53 |  | гимнастика | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату |
| 54 |  | гимнастика | Тестирование: подтягивание в висе,  удержание ног под углом 45 \* на время | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время  **Знать** основные гимнастические снаряды |
| 55 |  | гимнастика | ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках) | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. |
| 56 |  | гимнастика | О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |
| 57 |  | Коньки | ТБ при проведении «Коньков». ОРУ на коньках. Подвижные игры на коньках.  Бег на дистанции. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности |
| 58 |  | Коньки | .Бег по дистанции. ОРУ. Техника скольжения на одном коньке. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности |
| 59 |  | Коньки | Подвижные игры. Эстафеты на коньках. Игра в хоккей с мячом. | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| 60 |  | Коньки | Подвижные игры. Эстафеты на коньках. Игра в хоккей с мячом. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 61 |  | Коньки | . Подвижные игры. Эстафеты на коньках. Игра в хоккей с мячом. Зачет по технике скольжения на одном коньке на дистанции 1000м. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Осваивать** двигательные действия в эстафетах |
| 62 |  | Коньки | Бег по дистанции до 3 минут. ОРУ. Техника торможения «плугом». Игра в хоккей с мячом. | **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств |
| 63 |  | Коньки | Бег по дистанции до 3,5 минут. ОРУ. Техника торможения «плугом». Игра в хоккей с мячом. | **Взаимодействовать** в группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 64 |  | Коньки | Бег по дистанции до 4 минут. ОРУ. Техника торможения «плугом». Игра в хоккей с мячом. Подвижные игры. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции |
| 65 |  | Коньки | Бег по дистанции 5минут.ОРУ. Техника входа и выхода с поворота в беге на дистанции 100 0м. | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности  **Проявлят**ь качества координации и быстроты |
| 66 |  | Коньки | Бег по дистанции 5минут.ОРУ. Техника входа и выхода с поворота в беге на дистанции 100 0м. | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).  **Умение** сосредотачивать внимание при судействе игры |
| 67 |  | Коньки | Бег по дистанции 5минут.ОРУ. Техника входа и выхода с поворота в беге на дистанции 100 0м. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений |
| 68 |  | Коньки | Соревнования по хоккею с мячом. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. |
| 69 |  | Волейбол | Урок- соревнование | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  Уметь метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |
| 70 |  | Волейбол | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств |
| 71 |  | Волейбол | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| 72 |  | Волейбол | Урок- соревнование | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. |
| 73 |  | Волейбол | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. |
| 74 |  | Волейбол | Урок- соревнование | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физических качеств |
| 75 |  | баскетбол | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бросок мяча в движении |
| 76 |  | Баскетбол | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. |
| 77 |  | Баскетбол | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. |
| 78 |  | Баскетбол | Урок- соревнование | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости). |
| **4 четверть** | | | | |
| 79 |  | Баскетбол | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| 80 |  | Баскетбол | Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. |
| 81 |  | Баскетбол | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр,  **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет |
| 82 |  | Баскетбол | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. |
| 83 |  | Легкая атлетика | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. |
| 84 |  | Легкая атлетика | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите в игре «Лапта» | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |
| 85 |  | Легкая атлетика | Тестирование: бег 60 метров;  Прыжки в длину с места | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику прыжка в длину с места |
| 86 |  | Легкая атлетика | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность  **Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега |
| 87 |  | Легкая атлетика | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |
| 88 |  | Легкая атлетика | Тестирование: челночный бег 3×10 метров;  Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Осваивать** технику выполнения прыжков в высоту с разбега  **Проявлять** качества ловкости в метании мяча на дальность |
| 89 |  | Легкая атлетика | Челночный бег. Полоса препятствия. Игра | **Осваивать** технику выполнения в челночном беге.  **Проявлять** качества координации при выполнении полосы препятствий |
| 90 |  | Легкая атлетика | Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |
| 91 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание.  **Проявлять** координацию при выполнении упражнений. |
| 92 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с футбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития баскетбола |
| 96 |  | Кроссовая подготовка | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Кросс 60 метров. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с футбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития футбола. |
| 93 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с футбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития футбола. |
| 94 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. |  |
| 95 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол .Кросс 1000 м. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 96 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности |
| 97 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 98 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности |
| 99 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в футболе. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 100 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.Кросс 1500 м. | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности |
| 101 |  | Кроссовая подготовка.  Футбол. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | **\**  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции |
| 102 |  | Тестирование. | Уровень физической подготовленности учащихся. |  |
| 103 |  | Тестирование. | Уровень физической подготовленности учащихся. |  |
| 104 |  | Тестирование. | Уровень физической подготовленности учащихся. |  |