**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П\ П | Тема урока | КОЛ- ВО ЧАСОВ | Тип  урока | Элементы содержания | ууд | | | икт | Дата  проведения | |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | РЕГУЛЯТИВНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 8 | | 9 | 10 | 11 |
|  | **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | | |  | | |
| 1 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Д\з комплекс 1 | **5** | Изучение  Нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**  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». | **П: Уметь:**бегать с максимальной скоростью с низкого старта  20 м. Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм  **Р:** умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию в дополнительной литературе  Проявлять познавательный интерес к изучению физической культуры.  **К:** Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | | | «Техника безопасности на уроках физкультуры» |  |  |
| 2 | Совершен-ствование | 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 и основные системы организма. | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | | «Легкая атлетика» |  |  |
| 3 | совершенствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и основные системы организма | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
| 4 | **Учетный** | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие 5скоростных возможностей. стафетный бег. Передача эстафетной палочки.  **Учет**: б**ег на результат 30 м.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
| 5 | **Учетный** | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».  **Учет:** **бег на результат 60 м.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину способом« Согнув ноги» .  Метание малого мяча  (4 ч)д\з комплекс 1 | **1**  **1**  **1**  **1** | Изучение  нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | | «Олимпийские игры древности» |  |  |
| 7 | Комбиниро  ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в вертикальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 8 | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых  качеств.  **Учет: челночный бег 3x10 м на результат.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 9 |  | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1X1) с 5-6 м. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции  д\з комплекс1 | **1**  **1** | **Учетный** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с мячом»  **Учет: техника метания малого мяча с разбега.** | **П: Уметь**: выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бегать на дистанции 1000 м.**Уметь соревноваться в беге 1000 м.**  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 11 | **Учетный** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с мячом»  **Учет: бег 1000 м на результат.** | **П: Уметь**: выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бегать на дистанции 1000 м.**Уметь соревноваться в беге 1000 м.**  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| **БЕГ ПО РЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ 9 ЧАСОВ** | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) д\з комплекс 1 | **9** | Изучение  нового материала | Равномерный бег (10 мин.). ОРУ развитие выносливости. Подвижные игры «Перестрелка». | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 13 | Комбиниро ванный | Равномерный бег (10 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра « Пустое место». «Третий лишний». Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 14 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Паровозики» «Шишки, Желуди, орехи» Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 15 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра « Вызов номера». Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.. | | |  |  |  |
| 16 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номера». «Охотники и утки». Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 17 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Преодоление препятствий Подвижная игра «Салочки». | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 18 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 19 | Комбинированный | Равномерный бег (15мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Разведчики и часовые». «Охотники и утки» Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |
| 20 | Комбиниро  ванный | Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ развитие выносливости. Подвижная  Игра «Разведчики и часовые». Преодоление препятствий | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). **с** препятсвиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | К-Во час | Тип  урока | Элементы содержания | УДД | | | ИКТ | | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ | РЕГУЛЯТИВНЫЕ | КОММУНИКАТИВНЫЕ |  | |  |  |
|  | **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | |  | | |
| 21 | Висы. Строевые упражнения  (6 ч) д\з комплекс 2 | **6** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Светофор», «Запрещенное движение». | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастики  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. уметь самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | «Правильная осанка- залог здоровья» | |  |  |
| 22 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор», «Запрещенное движение» | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 23 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 24 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. . Подъем переворотом в упор Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 25 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. . Подъем переворотом в упор игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 26 | **Учетный** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. . Подъем переворотом в упор  **Учет:** **подтягивание из виса:** | **П: Уметь**: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Уметь девочкам: выполнять смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.  Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 27 | Опорный прыжокСтроевые упражнения. Комплес2  Упражнения на гимнастическом бревне  (6 ч.) | 6 | Компленый | 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 «Салки» | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 28 | Комплекс  ный | 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 качеств.  Прыжки через скакалку | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  | |  |  |
| 29 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячом.. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. акробатические элементы раздельно и в комбинации**П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | |  | |  |  |
| 30 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два 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 качеств. | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнени  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | |  | |  |  |
| 31 | Комплекс  ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка», «Черное и белое» Развитие силовых качеств. | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнени  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства | | |  | |  |  |
| 32 | **Учетный** | 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 качеств. **Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **П: Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы раздельно и в комбинации**,**выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **Р:**: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнени  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувстваементы раздельно и в комбинации | | |  | |  |  |
| 33 | Акробатика  (6 ч) д\зкомплекс 2 | **6** | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | | **«Художественная гимнастика»** | |  |  |
| 34 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Мост из положения стоя с помощью. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 35 | Комплекс  ныц | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 36 | Комплекс  ныЙ | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, мост ( комбинации) Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне. | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 37 | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. мост ( комбинации) Стойка на лопатках. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения упражнения на гимнастическом бревне.** | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| 38 | **Учетный** | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  **Учет: техника выполнения кувырков, стойки на лопатках.** | **П: Знать и выполнять** в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках.. акробатические элементы на матах и бревне раздельно и в комбинации .ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.  **Р:** Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **К:** Формировать эстетические потребности, ценности и чувства. | | |  | |  |  |
| **Баскетбол 13 часов** | | | | | | | | | | | |
| 39 | Баскетбол  д\з комплекс 4 |  | Изучение  нового  материала | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.**  Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  Развитие координационных качеств. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | «Баскетбол» | |  |  |
| 40 | Баскетбол. Стойки, ведение, ловля и передача мяча  д\з комплекс 4 |  | **Комплексный**  **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола  . **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 41 | Баскетбол. Ведение с изменением направления  д\з комплекс 4 |  | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: М-подтягивание на перекладине, Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 42 | Баскетбол Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  д\з комплекс 4 |  | **Учетный** Комплексный | Стойка и передвижение 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. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Развитие координационных качеств.  **Учет: оценка техники стойки и передвижения игрока.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 43 | Баскетбол. игровая деятельность  д\з комплекс 4 |  | **Учетный** Комплексный | Стойка и передвижение 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.  **Учет: отжимание от пола.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 44 | Баскетбол. Броски из-за головы  д\з комплекс 4 |  | Комплекс  ный | 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. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Ведение с изменением направления и высоты отскока Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Напомнить учащимся о правилах дорожного движения.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.. | | |  | |  |  |
| 45 | Баскетбол . вырывание и выбивание  д\з комплекс 4 |  | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника броска мяча одной рукой от плеча с места.** | **П**: **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять комбинации из освоенных элементов технических и тактических действий игры  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 46 | Баскетбол. Бросок двумя снизу в движении  д\з комплекс 4 |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижение 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. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.действия в игре. | | |  | |  |  |
| 47 | Игра в мини-баскетбол. |  | Комплекс  ный | Стойка и передвижение 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. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 48 | Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол. |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижение 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. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 49 | Позиционное нападение (5:0) Игра в мини-баскетбол. |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижение 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. | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 50 | Учет: техника ведения мяча с изменением направления. |  | **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет: техника ведения мяча с изменением направления.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| 51 | Учет: оценка техники броска мяча снизу в движении. |  | Комплексный  **Учетный** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  **Учет:** **оценка техники броска мяча снизу в движении.** | **П:** Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **К:** Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |  | |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** | | | | | | | | | | | |
| 52 | Лыжная подготовка | **1** | Вводный | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета.  Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | | «лыжные ходы, спуски и подъемы» | |  |  |
| 53 | **1** | **комплексный** |  | |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка | **1** | Совершен- ствование | Бесшажный одновременный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.  Прохождение дистанции 1000 м.  Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м |  | | |  | |  |  |
| 55 | 1 | **учетный** |  | |  |  |
| 56 | **1** | Новый материал | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.  Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе  Оценка техн. выполн. одновремен. бесшажн. хода | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 57 | **1** |  |  | |  |  |
| 58 | **1** | Совершенствование | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 59 | 1 | Комплексный | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.  **Оценка техники подъема ёлочкой** | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 60 | **1** | Учетный | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности | Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка | **1** | Совершенствование | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.  Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км.  Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков  **Оценка техн. торможения плугом** | Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой,  выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 62 | **1** | **комплексный** |  | |  |  |
| 63 | **1** | **совершенствование** |  | |  |  |
| 64 | 1 | Учетный | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики | Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 65 | **1** | Изучение  нового материала | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м  Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. | Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор | | |  | |  |  |
| 66 | 1 |  |  | |  |  |
| 67 | **1** | Комплексный | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м  Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки. | Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| 68 | **1** |  |  | |  |  |
| 69 | Лыжная подготовка | 1 | Учетный | Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме. | *Уметь:* передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.  *Оценка* - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения | | |  | |  |  |
| **Волейбол 14 часов** | | | | | | | | | | | |
| 70 | Волейбол 18 часов д\з комплекс 3 | **1** | Изучение нового материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.**  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте Эстафета с элементами волейбола. Подвижная игра «Вышибала» | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; передачи мяча сверху вперед, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | | **«Волейбол"** | |  |  |
| 71 | **1** | Совершен  ствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола.  П/и «Мяч ловцу» | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; передачи мяча сверху вперед, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 72 | **1** | совершен  ствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте , над собой и после передачи вперед. Встречные эстафета с элементами волейбола. | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 73 | **1** | **Учетный** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте , над собой и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.  **Учет: техника выполнения стойки и передвижений игрока.** | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 74 | **1** | Комплекс  ный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола. | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 75 | **1** | **Учетный** | 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.  **Учет: техника передачи мяча двумя руками сверху.** | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 76 | **1** | Комплекс  ный | 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. | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 77 | **1** | Комплекс  ный | 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. | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 78 | **1** | **Учетный** | 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.  **Учетный:техники передачи мяча двумя руками через сетку** | **П: Уметь выполнять** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку,нижнюю прямую подачу , играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 79 | **1** | Комплекс  ный | 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. | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 80 | **1** | **Учетный** | 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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного падения  **Учет:**  **техника нижней прямой подачи.** | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 81 | **1** | **Учетный** | 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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного падения  **Учет:**  **техника нижней прямой подачи.** | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 82 | **1** | Комплекс  ный | 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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного падения  **Принять зачет у задолжников.** | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| 83 | **1** | Комплекс  ный | 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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером  Тактика свободного падения | **П:** Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  **Р:** Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией**.**  **К:** Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |  |  |
| Кроссовая подготовка 9 часов | | | | | | | | | | | |
| 84 | Бег по рересеченной местности, преодоление препятствий  9 часов д\з комплекс 5 | **1** | Изучение нового  материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**  Равномерный бег (10 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые. Развитие выносливости. | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | **«Легкая атлетика- королева спорта»** | |  |  |
| 85 | **1** | Комбинированный **Учетный** | Равномерный бег (10 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий Бег в гору. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.**Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 86 | **1** | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 12 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 87 | **1** | Комбинированный **Учетный** | Равномерный бег (12мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.( спортивная игра» футбол»)  **Учет: челночный бег 3:10 м на результат.** | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 13 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 88 | **1** | Комбинированный | Равномерный бег (14мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.  **Учет:**  **М-подтягивание на перекладине; Д - поднимание туловища за 30 сек.** | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 89 | **1** | Комбинированный  **Учетный** | Равномерный бег (16мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.  **Учет: бег 1000 метров на результат** | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 16 мин.). **с** препятствиями и на местности. **Уметь соревноваться в беге 1000 м.**  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 90 | **1** | Комбинированный | Равномерный бег (17мин.). ОРУ специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 17 мин.). **с** препятствиями и на местности.  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 91 | Бег на средние дистанции ( 2 часа)  д\з комплекс 5 | **1** | Изучение нового материала | **Бег в равномерном темпе (2000 м).** без учета времени. ОРУ специальные беговые упражнения Развитие выносливости.Подвижная игра «Пустое место » | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). **с** препятствиями и на местности. **Уметь соревноваться в беге 2000 м Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| 92 | **1** | Совершенствование **Учетный** | Бег в равномерном темпе (2000 м). ОРУ специальные беговые упражнения Развитие выносливости.  **Учет: бег 2000 м на результат.** | **П: Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). **с** препятствиями и на местности. **Уметь соревноваться в беге 2000 м**  **Р:** Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласно выполнять совместные действия в игровых ситуациях  **К:** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | | | | | | |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 часов) д\з комплекс 5 | **1** | Комбинированный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.  **Инструктаж по ТБ** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | |  |  |
| 94 | **1** | Совершен  ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | |  |  |
| 95 | **1** | Совершен  Ствование | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (переда палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | |  |  |
| 96 | **1** | **Учетный** | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 30 м на результат.** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь соревноваться в беге на 30 метров.**  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | |  |  |
| 97 | **1** | **Учетный** | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.  **Учет: бег 60 м на результат:** | **П: Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (30 м). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. **Уметь соревноваться в беге на 60 метров.**  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения | | |  | |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места, в высоту. Метание малого мяча(3 ч).  д\з комплекс 5 | **1** | Изучение нового материала | **Инструктаж по ТБ при прыжках.**Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Учет: техника метания малого мяча с разбега.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | |  |  |
| 99 | **1** | Комбинированный  **Учетный** | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. **Учет:** **техника** **прыжка в длину с места и в высоту на результат. Принять зачет у задолжников.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | |  |  |
| 100 | **1** |  | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом « перешагивание». Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Подвести итог за триместр и за год.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **П: Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в горизонтальную цель. **в**ыполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.  **Р:** Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата  **К:** Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнения | | |  | |  |  |
| 101-102 | резерв |  |  |  |  | | |  | |  |  |