муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 36

имени Героя Советского Союза В.Г. Миловатского г. Волжского Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Е. Грибцов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре**

**для обучающихся 5аб классов**

Учитель: Сайгин Е.В.

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного МО

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.2015

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Моторина

2015 год

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Тип урока | Характеристика  деятельности  учащихся | Планируемые результаты | | | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| предметные | личностные | метапредметные | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. | Изучение  нового  материала | Низкий старт. Бег с ускорением *(30–40 м).* . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | **Научатся:**  -соблюдать правила безопасносного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;  -технически правильно выполнять низкий старт | проявляют учебно позновательный интерес к новому учебному предмету | ***Познавательные:*** ипользуют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планировать свои действиядействия в соответствии с посталенной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт.  Бег 20 метров | Совершенствования | 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 | **Научатся:**  -выполнять высокий старт и стартовое ускорение | понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | Бег 30 метров. | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных  возможностей. Встречная эстафета | **Научатся:**  -выполнять финишный рывок в беге на короткие дистанции;  -технически правильно выполнять старт, стартовое ускорение | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 4 | Эстафетный бег | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | **Научатся:**  -правильно выполнять передачу палочки в эстафетном беге | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5 | Бег 60 метров | Учетный | Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра  «Разведчики и часовые» | **Научатся:**  -пробегать дистанцию 60 метров с масксимальной скоростью | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | *Бег 60 м(сек)*  м.: «5» –  10,2  «4» – 10,8 «3» –  11,4 д.:  «5» – 10,4 «4» –  10,9  «3» –  11,6 | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину. Приземление. | Изучение  нового  материала | Обучение приземлению в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  - технически правильно выполнять приземленте в прыжках в длину;  -технически правильно выполнять метание мяча в цель | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | Прыжок в длину. Разбег. | Комбинированный | Обучение отталкиванию и подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -технически правильно выполнять разбег в прыжках в длину;  -технически правильно выполнять метание мяча в цель | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Метание в цель. | Совершенствования | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -технически правильно выполнять метание мяча в цель | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Метание на дальность. | Учетный | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание  малого мяча в горизонтальную цель  *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -технически правильно выполнять метание мяча с разбега на дальность | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Оценка техники выполнения пры-жка в длину  с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Бег на средние дистанции. | Изучение  нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | Бег 1000 метров. | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | **Научатся:** -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересечённой местности 10 минут. | Изучение  нового материала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Подвижные игры «Невод». Развитие  выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег 12 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | Бег 13 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий. | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | **Научатся:**  -преодолевать горизонтальные препятствия;  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий. | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | **Научатся:**  -преодолевать вертикальные препятствия;  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий |  |  |  |
| 17 | Бег 15 минут | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 18 | Бег 17 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 19 | Бег 20 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 20 | Бег 2000 метров | Учетный | Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости | **Научатся:**  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Бег 2 км  без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | Изучение  нового  материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | **Научатся:**  -соблюдать правила предупреждения травматизма на гимнастике;  -выполнять упражнения для развития ловкости и координации | ориентируются на самоанализ самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:***  используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 22 | Перестроения.  Вис согнувшись | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением  и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),смешанные висы (д.). Подтягивния в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | **Научатся:** -выполнять висы на высокой перекладине, соблюдая правила поведения ипредупреждения травматизма;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самокнтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 23 | ОРУ в движении. Вис прогнувшись. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять висы на высокой перекладине, соблюдая правила поведения ипредупреждения травматизма;  -организовывать и проводить подвижные игры | раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24 | Подтягивания в висе. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять подтягивания на низкой и высокой перекладине, соблюдая правила поведения ипредупреждения травматизма;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***  ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении вункций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 25 | Подтягивания.  Подвижная игра  "Прыжок за прыжком". | Комплексный | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять висы на низкой и высокой перекладине, соблюдая правила поведения ипредупреждения травматизма;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 26 | Подвижная игра "Фигуры".  Подтягивания. | Учетный | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять подтягивания на низкой и высокой перекладине, соблюдая правила поведения ипредупреждения травматизма;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Подтяги- вания  в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» –  19 р.;  «4» – 14 р.; «3» – 4 р. | Комплекс 2 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. | Изучение  нового  материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять перестроения из колонны по два в колонну по одному;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на самоанализ самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28 | Вскок в упор присев. | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых  способностей | **Научатся:**  - выполнять вскок в упор присев;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***  ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении вункций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 29 | Соскок прогнувшись | Комплексный | Перестроение из колонны по два  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять соскок прогнувшись;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | Прыжок ноги врозь | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  -выполнять прыжок ноги врозь;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 31 | ОРУ с мячами | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  выполнять общеразвивающие упражнения с мячами;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***  ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении вункций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | Подвижная игра "Кто обгонит" | Учетный | Перестроение из колонны по два  и по четыре в колонну по одному  с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Научатся:**  выполнять упражнения на развитие силовых сполсобностей;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Оценка  техники  выпол- нения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | Подвижная игра "Кто обгонит" | Изучение  нового  материала | Строевой шаг. Повороты на месте.  Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять повороты на месте;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | Акробатика. Кувырок вперёд. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  -выполнять кувырок вперёд;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***  ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении вункций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35 | Строевой шаг. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | **Научатся:**  - выполнять строевой шаг и ОРУ в движении;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36 | Стойка на лопатках. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  - выполнять стойку на лопатках, кувырок назад;  -организовывать и проводить подвижные игры | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | Мост. Повороты в движении. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.Мост. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  - выполнять мост, повороты в движении;  -организовывать и проводить подвижные игры | принимают образ "хорошего ученика" и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***  ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении вункций и ролей в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 38 | Эстафеты с обручем. | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Научатся:**  выполнять на оценку кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках и мост;  -организовывать и проводить эстафеты с обручем | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** используют общие приёмы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:***  допускают возможность существования у людей различных точек зрения, втом числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. | Оценка  техники  выполнения кувырков, стойки на лопатках | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | | | | |
| 39 | Инсруктаж по ТБ. Волейбол. | Изучение  нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | **Научатся:**  - соблюдать правила ТБ на спортивных играх;  -выполнять стойку волейболиста и передвигаться в ней | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 40 | Стойка игрока. | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | **Научатся:**  -выполнять стойку волейболиста и передвигаться в ней;  -выполнять передачу мяча | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 41 | Передвижения в стойке. | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | **Научатся:**  -выполнять передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед;  -организовывать и проводить эстафеты и подвижные игры | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Оценка  техники  выполнения стойки и передвижений | Комплекс 3 |  |  |
| 42 | Передача сверху. | Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 43 | Подвижная игра "Летучий мяч" | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Научатся:**  -организовывать и проводить подвижные игры с элементами волейбола | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 44 | Встречные эстафеты. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола | **Научатся:**  - организовывать и проводить эстафеты с элементами волейбола | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 45 | Эстафеты с передачами мяча. | Комплексный |  |  |
| 46 | Приём мяча снизу. | Комплексный | 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 | **Научатся:**  -выполнять приём мяча снизу двумя руками над собой;  - играть в пионербол;  -играть в мини-волейбол | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 47 | Пионербол | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 48 | Мини-волейбол. | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 49 | Передачи сверху и снизу. | Комплексный | 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 | **Научатся:**  -выполнять передачи сверху и снизу в парах;  -играть в мини-волейбол | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50 | Мини-волейбол | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 51 | Нижняя прямая подача. | Комплексный | 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 | **Научатся:**  - выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 метров;  - выполнять приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку;  -играть в мини-волебол | проявляют положительные качества личности и управляюь своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Оценка  техники приема мяча снизу  двумя руками | Комплекс 3 |  |  |
| 52 | Передачи в парах. | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 53 | Мини-волейбол | Комплексный | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54 | Нижняя прямая подача | Комплексный | 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 | **Научатся:**  - выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 метров;  - выполнять приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку;  -играть в мини-волебол | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Оценка  техники нижней прямой  подачи | Комплекс 3 |  |  |
| 55 | Эстафеты | Комплексный | Комплекс 3 |  |  |
| 56 | Мини-волейбол | Комплексный | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Баскетбол.  Техника безопасности. | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | **Научатся:**  -соблюдать правила техники безопасности при игре в баскетбол;  -выполнять стойку и передвижения баскетболиста | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 58 | Стойка и передвижения | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками от грудина месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Научатся:**  -выполнять стойку и передвижения баскетболиста;  - технически правильно выполнять ведение мяча на месте | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  адекватно воспринимают предложения ии оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 59 | Ведение на месте. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - технически правильно выполнять ведение мяча на месте | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 60 | Ловля и передача мяча | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте в тройках;  - играть в мини-баскетбол | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Оценка техники стой-  ки и передвижений  игрока | Комплекс 3 |  |  |
| 61 | Бросок мяча. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. 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 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять бросок двумя руками от головы после ловли мяча;  - играть в мини-баскетбол | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 62 | Остановка прыжком. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | **Научатся:**  - выполнять остановку прыжком;  - играть в мини-баскетбол | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63 | Остановка двумя шагами. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  **-** выполнять остановку двумя шагами;  - играть в мини-баскетбол;  -понимать и соблюдать правила соревнований по баскетболу | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64 | Правила соревнований. | Комплексный | Оценка техники ведения мяча  на месте |  |  |
| 65 | Броски в движении. | Изучение  нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - выполнять бросок мяча в движении справа и слева;  - выполнять упражнения в жонглировании баскетбольным мячом | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66 | Жонглирование баскетбольным мячом. | Изучение  нового материала |  |  |
| 67 | Позиционное нападение. | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра | **Научатся:**  -выполнять простейшие элементы позиционного нападения;  - играть в мини-баскетбол | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  | в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Мини-баскетбол | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  -выполнять простейшие элементы позиционного нападения;  - играть в мини-баскетбол | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 69 | Ведение с изменением  направления | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока;  -выполнять простейшие элементы позиционного нападения;  - играть в мини-баскетбол | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Оценка  техники  ведения  мяча с из- менением направления | Комплекс 3 |  |  |
| 70 | Стойка защитника.  Передвижения. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости  и высоты отскока. Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - выполнять стойку защитника и передвигаться в ней;  -выполнять сочетание приёмов ведения, остановок и бросков;  -выполнять скрестный выход в позиционном нападении;  - играть в мини-баскетбол | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 71 | Ведение-  остановка-  бросок. | Комплексный | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |
| 72 | Скрестный  выход. | Комплексный | Текущий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 73 | Мини-баскетбол. | Изучение  нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - играть в мини-баскетбол;  -выполнять упражнения для развития координационных качеств | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Вырывание и выбивание мяча. | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов *(ведение – остановка – бросок).* Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  -выбивать и вырывать мяч у соперника;  -выполнять нападение быстрым прорывом;  -играть в мини-баскетбол | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Быстрый прорыв | Совершенствования |  |  |
| 76 | Жонглирование баскетбольным мячом. | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  - играть в мини-баскетбол;  -выполнять упражнения для развития координационных качеств | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Оценка  техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
| 77 | Упражнение  "Восьмёрка" | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  -взаимодействовать в парах;  -выполнять упражнения для развития координационных качеств | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Личная защита | Комплексный | Стойка и передвижения игрока при личной защите.  Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. | **Научатся:**  -выполнять личную защиту персонального игрока | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 79 | Взаимодействие через заслон | Комплексный | Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коор- динационных качеств. Броски одной рукой от плеча в движении | **Научатся:**  -выполнять броски одной рукой от плеча в движении;  -взаимодействовать через заслонв нападении;  -выполнять нападение быстрым прорывом | ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча в движении |  |  |  |
| 80 | Заслон. Учебная игра. | Комплексный |  |  |
| 81 | Быстрый прорыв. | Комплексный |  |  |
| 82 | Упражнение  "Собачка".  Мини-баскетбол. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока.  Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Научатся:**  -выполнять передачи "сквозь" защитника;  -играть в мини-баскетбол;  -выполнять нападение быстрым прорывом | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** определяют,где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:***  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | |
| 83 | Бег по пересечёной местности  10 минут. | Изучение  нового материала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Научатся:**  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на кроссовой подготовке и лёгкой атлетике | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84 | Бег 12 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

Оценка

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 85 | Бег в гору. | Комбинированный | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 86 | Бег 15 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87 | Равномерный бег 16 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 88 | Бег под гору. | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 89 | Бег 18 минут. | Комбинированный | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90 | Подвижная игра "Невод" | Комбинированный | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 91 | Бег 2000  метров. | Учетный | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Научатся:**  -распределять свои силы в беге на длиные дистанции | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельноформулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Бег 2 км  без учета  времени | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | |
| 92 | Бег на средние дистанции | Изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Научатся:**  -выполнять бег в равномерном темпе на среднии дистанции | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 93 | Бег 1000  метров. | Совершенствования | **Научатся:**  -выполнять бег в равномерном темпе на среднии дистанции | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 94 | Спринтерский бег.  Бег 20 метров. | Комбинированный | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. Старты  из различных исходных положений. | **Научатся:**  -выполнять высокий старт и бег с ускорением | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 95 | Бег 30 метров. | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Научатся:**  -выполнять бег на 30 метров;  -выполнять специальные беговые упражнения | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 96 | Челночный бег  3х10 метров. | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. | **Научатся:**  -выполнять челночный бег 3х10  метров;  -выполнять упражнения на развитие скоростных качеств | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 97 | Бег 60 метров. |  | Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Научатся:**  -выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 98 | Специальные беговые упражнения. | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | **Научатся:**  -выполнять специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Бег 60 метров. | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | **Научатся:**  -выполнять бег 60 метров с максимальной скоростью | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | *Бег 60 м:*  м.: «5» –  10,2 ;  «4» – 10,8 ; «3» –  11,4 ;  д.: «5» –  10,4 ;  «4» – 10,9 ; «3» –  11,6. | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту. | Изучение  нового  материала | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -выполнять прыжок в высоту с  5-7 беговых шагов способом  "перешагивание" | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 101 | Метание мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал- кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых  качеств | **Научатся:**  -выполнять метание теннисного мяча на дальность | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Научатся:**  -выполнять прыжок в высоту с  5-7 беговых шагов способом  "перешагивание" | ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Т. Бокарева

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.