

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 классов

№ п/п	Тема урока.	Решаемые проблемы.	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результа- ты
1	2	3	4	5	6	7
1 четверть						
Легкая атлетика - 9 часов						
1	Высокий старт	Правила поведения. Ин- структаж по технике безопасности при заня- тиях легкой атлетикой. Стартовый разбег.	Высокий старт до 10– 15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоро- стью 30 метров	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реали- зации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения по- ставленных задач; определять и кратко характеризовать фи- зическую культуру как занятия физиче- скими упражнени- ями, подвижными и спортивными игра- ми. К: <i>инициативное со- трудничество</i> – ста- вить вопросы, обра- щаться за помощью	Освоение техники низ- кого старта.
2	Стартовый разгон	Влияние легкоатлетиче- ских упражнений на здоровье	Высокий старт до 10– 15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных	Уметь пробегать с максимальной скоро- стью 30 метров.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> –	Усвоить специальные беговые упражнения.

			возможностей. Эстафеты.		использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	
3	Бег на короткие дистанции	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.
4	Бег 60 метров	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обра-	Усвоить бег с ускорением.

					щаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
5	Прыжок в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых качеств	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Р: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Понять фазы прыжка: разбег, толчок, прыжок, приземление.
6	Метание малого мяча	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.
7	Прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Овладеть техникой прыжка.

					Ке: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
8	Бег на средние дистанции	Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Освоить распределение своих физических возможностей на дистанции.
Спортивные игры баскетбол – 18 часов						
9	Стойка и передвижения игрока	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и	Овладеть стойкой баскетболиста

					оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
10	Ведение мяча на месте.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.
11	Остановка двумя шагами и прыжком	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопро-	Овладеть техническими действиями.

			баскетбол.		сы, формулировать свою позицию	
12	Стойки и повороты	Развитие оординационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.
13	Передача мяча на месте	Развитие координационных качеств	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.
14	Техника ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные – ставить и формули-	Освоить технические действия игрока на площадке.

					ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
15	Броски одной и двумя руками мяча	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Освоить технические действия игрока на площадке
16	Ведение мяча с изменением скорости.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.	Освоить технические действия игрока на площадке.

					К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
17	Ведения мяча с изменением направления	Развитие оординационнх качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Освоить правила игры в баскетбол
18	Броска мяча в кольцо	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	Освоить технические действия игрока на площадке

					К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.	
19	Броски мяча	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Освоить технические действия игрока на площадке
20	Вырывание и выбивание мяча.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и	Освоить технику индивидуальной опеки игрока

					условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	
21	Броски мяча	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить первичную тактику игрока на площадке
22	Учебно – тренировочная игра 3х 3	Развитие координационных качеств	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное со-</i>	Освоить правила игры

			Прыжки на скакалке за 1 минуту.		<i>трудоустройство</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	
23	Учебно – тренировочная Игра 4 x 4	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Освоить бросок двумя руками от головы с места
24	Игра в мини-баскетбол.	Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	Освоить технические действия в нападении и защите.

27	Акробатика. Кувырок вперед	Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки вперед	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед
28	Кувырок вперед и назад	Развитие координационных способностей	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; ис-	Освоить технику кувырка в целом

					пользовать речь	
29	Стойка на лопатках	Развитие координационных способностей	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Освоить стойку на лопатках.
30	Акробатические соединения	Развитие выносливости	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и при-	Осваивать акробатические элементы в целом

					нимать различные позиции во взаимодействии	
31	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Развитие выносливости	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
32	Акробатические соединения из 4-5 элементов	Развитие гибкости.	Комбинации из различных элементов.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать акробатические элементы в целом
33	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчи-	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> – анализ информации.	Контролировать правильность выполнения акробатических элементов.

			ки), смешанные висы (девочки).		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	
34	Подтягивание в висе.	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и действием. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Р: <i>коррекция</i> – внести необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Осознавать целесообразность занятий физической культурой
35	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и	Оценивать свои силовые качества.

			Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал.		оценивать процесс и результат деятельности. К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	
36	Упоры	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Осваивать ОРУ
37	Комбинация на перекладине	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и ведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование	Осваивать координационные упражнения

					<i>учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
38	Опорный прыжок, строевые упражнения	Развитие силовых способностей.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Ре: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка
39	Прыжки со скакалкой	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
40	Броски набивного мяча	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по четыре в ко-	Уметь выполнять опорный прыжок,	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать	Оценивать свои физические качества

			лонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча.	строевые упражнения	эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
41	Опорный прыжок	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Р: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	Освоить технику опорного прыжка
42	Лазание по канату	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте.	Уметь выполнять лазание по канату в два приема строевые упражнения	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей	Оценивать свои силовые способности.

					и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
43	Лазание по канату в два приема	Развитие силовых способностей	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте.	Уметь выполнять лазание по канату в два приема	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Освоить приемы лазания по канату, страховки и самостраховки.

44	Прыжки через короткую скалку за 30 с	Развитие ловкости.	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Уметь выполнять прыжки , строевые упражнения	Р: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Овладеть знаниями личной гигиены спортсмена
Спортивные игры гандбол – 3 часа						
45	Стойка и передвижения игрока. Техника остановок и поворотов	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол	Стойка и передвижения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять правильно технические действия	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации	Освоить технические действия игрока.

					собственной деятельности	
46	Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча, техника бросков мяча	Правила игры. Техника правильного выполнения передачи мяча.	Ловля передачи мяча двумя руками на месте и в движении(в парах ,тройках, квадрате, кругу)Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять броски, ведение и ловля мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Освоить индивидуальные технические действия.
47	Индивидуальная техника защиты	Тактические приемы игры.	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Уметь играть в мини-гандбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных	Освоить коллективные тактические действия игроков

					точек зрения	
3 четверть Лыжная подготовка.						
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Техника выполнения попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Технику выполнения одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствование техник бесшажного одновременного хода. Как	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

		преодолеть дистанцию 1 км.			для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
52	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
53	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
54	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистан-	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвиже-	Описывать технику передвижения на лыжах.

		цию 2 км.			ния на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
55	Торможение плугом.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
56	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
57	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистан-	Торможение плугом, подъем елочкой.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

		ция 2,5 км.			для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
58	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
60	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция	Как совершенствовать технику изученных хо-	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных	Р.: использовать передвижение на лы-	Осваивать технику передвижения на лыжах

	3 км.	дов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.		ходов и применить ее на дистанции.	жах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
62	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
63	Поворот плугом вправо, влево	Как правильно совер-	Поворот плугом.	Научиться выполнять	Р.: применять прави-	Осваивать технику пе-

	при спусках с горки.	шенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .		поворот плугом.	ла подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	редвижения на лыжах самостоятельно.
64	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.						
65	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Описывать технику игровых приемов.

67	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Передача мяча, ведение мяча.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
68	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
69	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
70	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

					варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
71	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Техника бросков в кольцо. СПУ.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развитие двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
Спортивные (подвижные) игры 7 часов.						
72	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развитие двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
73	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Как развитие координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Координация. Перестрелка, футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать прави-	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

					ла безопасности.	
74	Стрелевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Как правильно выполнять элементы стрелевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Стрелевая подготовка. Перестрелка, футбол.	Научиться выполнять элементы стрелевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками.
75	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнять комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
76	Стрелевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнять элементы стрелевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Стрелевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять элементы стрелевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Осуществлять судейство игры.
77	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Как правильно выполнять комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Комплекс ОФП. Пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

					действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.	
78	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	Скоростно – силовые качества. Подвижная игра.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.

4 четверть
Спортивные игры. Волейбол 10 часов.

79	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
80	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий во-	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

					лейбола.	
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
82	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
83	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техни-	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.

					ческий действий волейбола.	
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
85	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
86	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры.

					в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	
87	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
89	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Легкая атлетика 15часов.						
90	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .

91	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Прыжок в высоту перешагиванием. Разбег. Метание. Набивной мяч.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
92	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Как правильно выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
93	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.
94	Стартовый разгон. Развитие	Как правильно выпол-	Разгон. Выносливость.	Научиться стартовый	Р.: включать беговые	Описывать технику вы-

	выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	нять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Бег.	разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	полнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
95	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Старт. Прыжки.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
96	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию вы-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы заня-	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику

	до 6 мин.	развить выносливость.		носливости.	тий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	прыжка в длину с разбега.
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
99	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнять технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.

					в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Эстафета. Кроссовая подготовка.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
103	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнять технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	Описывать технику метания мяча различными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
104	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафета. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
105	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.