**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

| Номерурока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | Характеристикадеятельности обучающихся | Контроль  | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 1 |  | Подготовка к занятиям физической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран |
| **Легкая атлетика (20 часов)** |
| 2 |  | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра  | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасностиПодвижная игра | Тест на зна-ние истории легкой атлетики, ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике |  |
| 3 |  | Беговые упражнения. Высокий старт | Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Стартовые флажки, свисток |
| 4 |  | Беговые упражнения. Высокий старт | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | Контроль техники выполнения высокого старта | Свисток, пульсометр |
| 5 |  | Беговые упражнения. Спринтер-ский бег | Высокий старт (до 15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты |  | Свисток, секундомер |
| 6 |  | Беговые упражнения. Спринтер-ский бег | Бег на результат 30 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра | Оценка скорости бега (30м) | Свисток,секундомер |
| 7 |  | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи» | Оценка скорости бега (60 м) | Свисток |
| 8 |  | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей» | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты |  | Свисток. Секундомер |
| 9 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. По-движная игра «Снайперы» | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Применяют упражнения для развития скоростных способностей |  | Эстафетные палочки, мячи |
| 10 |  | Беговые упражнения. Соревнования | Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.  | Оценка скорости бега(1000 м) | Свисток, секундомер |
| 11 |  | Беговые упражнения. Полоса препятствий | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток,малые мячи |
| 12 |  | Бросок набивного мяча | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись» | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силыПодвижная игра |  | Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка |
| 13 |  | Бросок и ловля набивного мяча | Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три» | Контроль техники выполнения метания набивного мяча | Набивные мячи, свисток |
| 1415 |  | Метание малого мяча | Метания в вертикальную и горизонтальную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три» | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |  | Теннисные мячи,мишень, кегли, свисток |
| 16 |  | Метание малого мяча | Метание теннисного мяча на дальность | Контроль техники метание мяча на дальность | Теннисные мячи, рулетка |
| 17 |  | Прыжковые упражненияПрыжки в высоту | Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту |
| 18 |  | Прыжковые упражнения.Прыжки в высоту | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Контроль техники выполнения прыжка в высоту | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту |
| 19 |  | Прыжковые упражненияПрыжки в высоту | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | Оценка высоты прыжка | Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту, мяч |
| 20 |  | Прыжки в длину с места, с разбега | Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения, многоскоки .Подвижная игра | Соблюдают технику выполнения прыжка с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток,секундомер |
| 21 |  | Прыжки в длину с места, с разбега | Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражне-ния, многоскоки | Оценка прыжка в длину с места | Рулетка |
|  **Кроссовая подготовка (3 часа)** |
| 22 |  | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (с чередованием ходьбы и бега). Бег в гору. | Соблюдать технику бега на длинные дистанции. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения задания. |  |  |
| 23 |  | Равномерный бег (с чередованием ходьбы и бега), преодоление препятствий . |  |  |
| 24 |  | ОРУ Шестиминутный бег .Беговые упражнения. | Оценка шестиминутного бега | Секундомер |

|  |
| --- |
| **II четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 25 | 1 | Комплекс упражнений утренней зарядки | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку | Оценка со- ставленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |
| 26 | 2 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  | Оценка со- составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | Видеоролик, компьютер, экран, проектор |
| **Гимнастика с основами акробатики (19 часов)** |
| 27 | 3 | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике | Компьютер, проектор, экран, видеоролик |
| 28 | 4 | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.  |  | Свисток, перекладина |
| 29 | 5 | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей | Контроль техники выполнения перестроений | Свисток, перекладина |
| 30 | 6 | Организующие команды и приемы. Висы | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.  | Контроль техники выполнения висов | Свисток, перекладина |
| 3132 | 78 | Акробатические упражнения.Перекаты | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.  |  | Свисток, гимнастические маты |
| 33 | 9 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад | Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении |  | Свисток, гимнастические маты |
| 34 | 10 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад | Свисток, гимнастические маты |
| 35 | 11 | Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки)Подвижная игра | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки на лопатках | Свисток, гимнастические маты |
| 36 | 12 | Опорный прыжок | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие координационных способностейПодвижная игра | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки согнув ноги | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 37 | 13 |
| 38 | 14 | Опорный прыжок | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 39 | 15 |  | Контроль техники выполнения опорного прыжка |
| 40 | 16 | Опорный прыжок | Прыжок через козла ноги врозь (подводящие упражнения). Развитие силы |  |
| 41 | 17 | Прыжок через козла ноги врозь. | Контроль техники выполнения опорного прыжка |
| 42 | 18 | Упражнения на бревне (д), на перекладине (м) | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка |
| 43 | 19 | Упражнения бревне (д), гим - ой перекладине (м) | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка |
| 44 | 20 | Упражнения бревне (д), на перекладине (м) | Комбинации из освоенных акробатических элементов.Лазанье по канату (до 2 м) | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастическое бревно, перекладина, гимнастическая скамейка |
| 45 | 21 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Лазанье по канату (до 2 м)  | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению |  | Гимнастические брусья, канат |
| 46 | 22 | Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату | Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м) | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения упражнений на брусьях | Гимнастические брусья, канат |
| 47 | 23 | Ритмическая гимнастика | Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контроль техники выполнения лазанья по ка-нату | Компьютер, проектор. экран, DVD-диски, обручи, скакалки, мячи |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 48 |  | Физическое развитие чело-века | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | Контроль со-ставленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения |  |
| **III четверть** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 49 | 1 | Олимпий-ские игры древности | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран |
|  **Баскетбол**  |
| 50 | 2 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока | История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, баскет-больный мяч, свисток |
| 51 | 3 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 52 | 4 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока | Баскетбольный мяч, свисток |
| 53 | 5 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 54 | 6 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 55 | 7 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости**:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольный мяч, свисток |
| 56 | 8 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 57 | 9 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники ведения мяча с изменением направления | Баскетбольный мяч, свисток |
| 58 | 10 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 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. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток |
| 59 | 11 | Баскетбол. Позиционное нападение | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие быстроты: выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники броска снизу в движении | Баскетбольный мяч, свисток |
| 60 | 12 | Баскетбол. Позиционное нападение | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол.Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток  |
| 61 | 13 | Баскетбол. Позиционное нападение | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1 : 0. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Баскетбольный мяч, свисток  |
| 62 | 14 | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха | Контроль техники броска одной рукой от плеча с места | Баскетбольный мяч, свисток |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |
| 63 | 15 | Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями | Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств |  |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 64 | 16 | Волейбол. Стойка игрока | История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности  | Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры» | Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, волейбольный мяч, свисток, мел |
| 65 | 17 | Волейбол. Стойка игрока | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 66 | 18 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники выполнения стойки и передвижений | Волейбольный мяч, свисток |
| 67 | 19 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху | Волейбольный мяч, свисток |
| 68 | 20 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 69 | 21 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники приема мяча снизу двумя руками | Набивные мячи, волейбольный мяч, свисток |
| 70 | 22 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  | Волейбольный мяч, свисток |
| 71 | 23 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники приема мяча сверху двумя руками | Волейбольный мяч, свисток |
| 72 | 24 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Контроль техники нижней прямой подачи | Волейбольный мяч, свисток |
| 73 | 25 | Волейбол. Игра по правилам | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха |  | Волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток |
| 74 | 26 |  | Игры на свежем воздухе, ходьба по пересеченной местности |  |  | Санкиледянки |
| 75 | 27 |
| 76 | 28 |
| 77 | 29 |
| 78 | 30 |
|  **4 четверть** |
| **Легкая атлетика кроссовая подготовка** |
| 1 | Прыжковые упражнения Прыжки в высоту | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров» | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, секундомер |
| 2 |  | Свисток,Гимнастические маты, планка |
| 3 | Прыжковые упражненияПрыжки в высоту | Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Контроль техники прыжка высоту |
| 4 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами» | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |  | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная |
| 5 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений | Контроль техники выполнения прыжка в длину | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи, скакалки |
| 6 | Прыжковые упражнения. Прыжокв длину | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы» | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Оценка дальности прыжка | Свисток, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, мячи |
| 7 | Метание малого мяча | Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку» | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, малые мячи |
| 8 | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Контроль техники выполнения метания малого мяча | Свисток, малые мячи |
| 9 | Метание малого мяча | Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров» | Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега | Свисток, малые мячи |
| 10 | Бросок и ловля набивного мяча | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силыПодвижная игра | Контроль техники выполнения метания набивного мяча | Набивные мячи |
| 11 | Беговые упражнения. Старты из разных положений | Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |  | Свисток,секундомер |
| 12 | Беговые упражнения. Спринтер-ский бег | Высокий старт , бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета |  | Свисток,секундомер |
| 13 | Беговые упражнения. Спринтер-ский бег | Бег на результат 30 метров. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | Оценка скорости бега (30м) | Свисток,секундомер |
| 14 | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль  | Оценка скорости бега 60 м | Свисток,секундомер |
| 15 | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений |  |  |
| 1617 | Челночный бег.Упражнения на физические качества | Техника челночного бега на скорость.Беговые упражнения | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты |  | Свистокфишки |
|  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин | Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, секундомер |
|  | Беговые упражнения.  | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку» | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка вы-носливости | Свисток,секундомер |
|  | Беговые упражнения. Кроссовый бег | Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток, мячи |
|  | Кроссовый бег. Соревнования | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км) | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка скорости бега(1500 м) | Секундомер |