**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.  Низкий старт и старт разг. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бега с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл  Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям  Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Низкий старт и старт разг. | Контроль | Учёт техники бега с низкого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. |
| 3 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 4 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 5 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 6 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 7 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега |
| 8 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Обучение технике метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике метания мяча. |
| 9 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 11 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 12 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 14 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 15 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 16 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 17 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 18 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 19 |  | Т.Б. на уроках по спортивным играм.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты. | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |
| 21 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 22 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 23 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 24 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.  Научиться: технике Акробатических упражнений. |
| 27 |  | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 28 |  | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 29 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |
| 30 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 31 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |  | Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 32 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Контроль | Контроль техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 33 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |
| 34 |  | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 35 |  | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 36 |  | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 37 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |
| 39 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Контроль | Учет техники Упражнений в висах и упорах. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 40 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |
| 41 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 42 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 43 |  | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 44 |  | О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 45 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Контроль | Контроль техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |
| 46 |  | О.Р.У. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |  | Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических  качеств. |
| 47 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники упражнений в висе и упоре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 48 |  | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Развитие скоростно–силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 |  | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |
| 51 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Обучение технике одновременного двухшажного хода | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.  Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |
| 52 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 53 |  | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». | Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 54 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять  Подъем в гору способом «полуёлочка». |
| 55 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;  Научиться: технике торможения «плугом». |
| 56 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 57 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 58 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Контроль | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 59 |  | Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 60 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 61 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 62 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 63 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 64 |  | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). | Контроль | Контроль прохождения дистанции. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 67 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 68 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 69 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 70 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 71 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 72 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 73 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 74 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 75 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 76 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | Игровой | Обучение технике вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться технике вырывания, выбивания мяча. Знать правила игры |
| 77 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| 78 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| IV четверть | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 80 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра. |  | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Контроль | Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 91 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Контроль | Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 92 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 95 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 96 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 97 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 98 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |