**1.Календарно -тематическое планирование -6 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов (план/**  **факт)** | **Тип урока /форма проведения** | **Планируемые результаты** | | | **Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся** | **Система контроля** | **Дата проведения** | |
| **Предметные (по элементам системы знаний)** | **Мета**  **предметные**  **(УУД)** | **Личностные** | **План** | **Факт** |
| **Лёгкая атлетика – 12 ч** | | | | | | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБО по лёгкой атлетике.  **История возникновения ГТО** | **1** | Вводный | ***Знать*** требования инструкций.  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Ре­гулировать*** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признака  ***Уметь*** демонстрировать технику высокого старта  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  . | ***Познавательные:***  ***Умение*** структурировать  знания;  Выделение и  формулирование учебной цели;  Поиск и выделение необходимой информации;  Анализ информации;  ***Осмысление***  объяснение своего двигательного опыта.  ***Осознание*** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Осмыслени***е техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  ***Формировани***е 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.  ***Умени***е с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | ***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. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. **История возникновения ГТО** | Устный опрос. |  |  |
| **2** | Высокий старт Стартовый разгон | **1** | Комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Текущий |  |  |
| **3** | Стартовый разгон.  **Тест**-**бег 30м м** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ.  Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). **Тест**-**бег 30м на результат(** | Тест |  |  |
| **4** | Развитие быстроты | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров.  Эстафеты. | Текущий |  |  |
| **5** | Метание мяча на дальность  **Учёт- бег 60 м** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СБУ. **Выполнение норматива в беге на 60 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».результат**. Спортивные и подвижные игры. | Контрольный. |  |  |
| **6** | Развитие выносливости.  Метание мяча на дальность | **1** | Обучение | ОРУ в движении. СБУ. Кросс до 10 мин.  Обучение метание мяча  Игра Футбол | Текущий |  |  |
| **7** | Развитие выносливости.  Метание мяча на дальность | **1** | Совершенствование | ОРУ в движении. СБУ Кросс до 10 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.упражнения. Игра Футбол | Текущий |  |  |
| **8** | Прыжок в длину с разбега.Метание мяча на дальность | **1** | Комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег на выносливость до 6 мин. Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Текущий |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. **Тест-челночный бег 3х10м**. | **1** | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. **Учёт- челночный бег 3х10м на результат.** Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.. | Тест |  |  |
| **10** | Прыжок в длину с разбега. **Тест- 6 минутный бег на результат**. | **1** | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ Прыжок в длину с разбега.  **Тест- 6 минутный бег на результат**. | Тест |  |  |
| **11** | Прыжок в длину с разбега. **Учёт- бег 1000 мет**. | **1** | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Прыжок в длину с разбега.**Выполнение норматива в беге на 1000 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».Результат.** Подвижная игра | Контрольный. |  |  |
| **12** | **Тест - прыжок в длину с места.**  Подвижная игра | **1** | Комплексный | ОРУ. СБУ.  Медленный бег до 10мин. **Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»** |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **13** | Инструктаж по баскетболу.  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **1** | Водный | ***Знать*** требования инструкций.  ***Осваивать***технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Соблюдать*** дисциплину  ***Выявлять***ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества  ***Осваивать***технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  . | ***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. | ***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.  ***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. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Текущий |  |  |
| **14** | Техника передвижения, остановок поворотов и стоек.  Ловля и передача мяча | **1** | Комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Подвижная игра | Текущий |  |  |
| **15**  **16**  **17** | Ведение мяча  Ловля и передача мяча. | **3** | Комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ.. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений по прямой с изменением направления и скорости.. | Текущий |  |  |
| **18** | **Учёт- ловли и передачи мяча.**  Ведение мяча | **1** | Комплексный | ОРУ с мячами. СБУ. **Учёт-ловли и передачи мяча.**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений по прямой с изменением направления и скорости.. | Контрольный. |  |  |
| **19** | Овладение техникой бросков мяча. Ведение мяча | **1** | Комплексный | ОРУ с мячами для рук и плечевого пояса. СБУ. Броски одной и двумя руками отс места и в движений (после ведения, после ловли) без сопротивления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений по прямой с изменением направления и скорости.. | Текущий |  |  |
| **20** | **Учёт-Ведение мяча.**  Овладение техникой бросков мяча. | **1** | Комплексный | ОРУс мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками отс места и в движений (после ведения, после ловли) без сопротивления **Учёт-Ведение мяча.** | Контрольный. |  |  |
| **21** | Овладение техникой бросков мяча.  Учебная игра. | **1** | Комплексный | ОРУ с мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками с места и вдвижений (после ведения, после ловли) без сопротивления Учебная игра.. | Текущий |  |  |
| **22** | Овладение техникой бросков мяча  Учебная игра. | **1** | Комплексный | ОРУ с мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками отс места и в движений (после ведения, после ловли) без сопротивления Учебная игра.. | Текущий |  |  |
| **23**  **24** | Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра. | **2** | Комплексный | ОРУ для развития плечевого пояса. Закрепление техники перемещений и владения мячом и развития координационных способностей Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча. Учебная игра | Текущий |  |  |
| **25** | Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол. | **1** | Комплексный | ***Осваивать***  универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | ***Познавательные:***  ***Осмысление*** объяснение своего двигательного опыта. ***Коммуникативные:***  ***Формирование***способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. ***Регулятивные: Умение*** технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | ***Развитие*** этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | ОРУ с мячами СБУ.  Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол | Текущий |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **26** | Техника безопасности на уроках Гимнастики  Строевые упражнения. | **1** | Водный | ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать*** *и* ***выполнять*** строевые команды:  ***Описывать*** технику разучиваемых акробатических упражнений.  ***Соблюдать***дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной  деятельности. | **Познавательные:**  важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  ***Осмысление*** техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и 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 | Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Устный опрос |  |  |
| **27**  **28** | Развитие гибкости силы.  Акробатические упр. | **2** | Обучение | ОРУ на осанку упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Акробатика кувырок в вперед и назад, стойка на лопатках. | Текущий |  |  |
| **29** | Акробатические упражнения  **Тест- на гибкость.** | **1** | Комплексный | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.***Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и  правила техники безопасности в условиях учебной  деятельности.  ***Осваивать***умения выполнять универсальные физические упражнения.  качества.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  акробатических упражнений.  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании  акробатических упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  ***Осваивать***  универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  ***Проявлять*** качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в равновесии .  ***Осваивать***  универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств. | ***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. | **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. | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Акробатика.-кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. **Тест- на гибкость.Выполнение норматива «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»** Прыжки через скакалку. | Тест |  |  |
| **30**  **31** | Акробатические упражнения.  Развитие силы и скоростно-силовых качеств | **2** | Комплексный | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине Прыжки через скакалку. | Текущий |  |  |
| **32** | **Учёт- стойка на лопатках**  Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств | **1** | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. **Учёт- стойка на лопатках.** Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку. | **Контрольный** |  |  |
| **33** | **Учёт – кувыроквперёд и назад.**  Развитие скоростно – силовых качеств | **1** | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на пресс. **Учёт-кувырок вперёд и назад** Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку. | **Контрольный** |  |  |
| **34**  **35**  **36** | Упражнения в висе и упорах.  Упражнения в равновесии | **3** | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Текущий |  |  |
| **37**  **38** | Упражнения в равновесии  Лазанье по канату.  Упражнения в висах и упорах | **2** | Комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах | Текущий |  |  |
| **39**  **40** | Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. | **2** | Комплексный | ОРУ на осанку. Развитие скоростно-силовых- Броски набивного мяча из-за головы от груди.  Прыжки через скакалку  лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом.бревне. | Текущий |  |  |
| **41** | **Учёт-Упражнения на гимнастическом бревне.**  Лазанье по канату | **1** | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ.  **Учёт**  **Упражнения на гим. бревне.** Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Броски набивного мяча из – за головы сидя. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку. | Контрольный. |  |  |
| **42** | **Учёт-лазанье по канату.** Развитие скоростно-силовых способностей | **1** | Комплексный | ОРУ на осанку. **Учёт-лазанье по канату.**  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Прыжки через скакалку. | Контрольный. |  |  |
| **43** | **Учёт- сгибание разгибание туловища.** Опорный прыжок. | **1** | Комплексный | ОРУ на осанку. **Учёт- сгибание разгибание туловища.** Опорный прыжок.  Прыжки через скакалку. | Контрольный. |  |  |
| **44** | **Учёт- Прыжки через скакалку за 1мин**. Опорный прыжок. | **1** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими обручами. **Учёт- Прыжки через скакалку за 1мин**. Опорный прыжок. | Контрольный. |  |  |
| **45** | Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. **Тест- подтягивание.** | **1** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. **Тест- подтягивание выполнение норматива «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»** | **Тест** |  |  |
| **46**  **47** | Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **2** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими скакалками Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики. | Текущий |  |  |
| **48** | Развитие координационных способностей. | **1** | Комплексный | ОРУ с гимнастическими скакалками.Гимнастическая полоса препятствий. | Текущий |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **49** | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | **1** | Водный | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Осваивать** универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  .  **Уметь**: выполнять одновременно-бесшажный ход ход,  **Уметь**: развивать скоростные качества.  **Уметь**: выполнять правильно технику изученных ходов , подъемы | ***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. | ***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. | 1.Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.  2.Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами.  3. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Подвижные игры в зале. | Устный опрос. |  |  |
| **50**  **51** | Попеременный двухшажный ход.  Развитие скоростной выносливости. | **2** | Обучение, Комплексный | Техника Попеременного двухшажного хода.  Эстафеты дистанция до 50м. Прохождение дистанции до 1 км | Корректировка техники |  |  |
| **52**  **53** | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | **2** | Комплексный | Техника. Попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе | Корректировка техники |  |  |
| **54**  **55** | Попеременный двухшажный ход  Прохождение дистанции до 2 км. | **2** | Комплексный | Техника. Попеременного двухшажного хода.  Круговая эстафета Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. | Корректировка техники |  |  |
| **56**  **57** | Одновременно бесшажный ход. Развитие общей выносливости. | **2** | Обучение, комплексный | Одновременно бесшажный ход Развитие скоростной выносливости. | текущий |  |  |
| 58  59 | Одновременно бесшажный ход Повороты переступанием. | **2** | Комплексный | Совершенствовать технику Одновременного бесшажного хода. Повороты переступание  м.  Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. | Корректировка техники |  |  |
| **60** | **Учёт-Одновременногобесшажного хода** Прохождение дистанции. | **1** | Комплексный | **Учёт- Одновременного бесшажного хода.** Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе. | Контрольный |  |  |
| **61**  **62** | Подъём «Полуёлочкой»,  Торможение «плугом» | **2** | Обучение | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших спусков.**.** | текущий |  |  |
| **63**  **64** | Подъём  «Полуёлочкой»  Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. | **2** | Комплексный | Подъемы и спуски с небольших спусков. Передвижение на лыжах до 2 км | Текущий |  |  |
| **65** | **Учёт- подъём «Полуёлочкой»** Передвижение на лыжах до 2км | **1** | Комплексный | **Учёт- подъём «полуёлочкой»** Передвижение на лыжах до 2 км | Контрольный |  |  |
| **66** | **Учёт- прохождение дистанций без учёта времени до 3 км.** | **1** | Комплексный | **Учёт- прохождение дистанций без учёта времени до 3 км. выполнение норматива «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»** Иры на лыжах | Контрольный |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **67** | Инструктаж ТБО по волейболу  Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** | Водный комплексный | ***Знать*** требования инструкций.  ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр | ***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. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | Инструктаж ТБО волейболу. ОРУ. СБУ.Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч». | Текущий |  |  |
| **68** | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.  Передача мяча над собой | **1** | Комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в перёд, передача мяча над собой, в стену, на месте Игра «Лишний мяч». | Текущий |  |  |
| **69** | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | **1** | Обучение, комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте | Текущий |  |  |
| **70**  **71** | Прием  и передача мяча сверху двумя руками.  Игра «Пионербол» | **2** | Совершенствование, комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты.передачи над собой и передача партнеру. Игра «Пионербол» | Текущий |  |  |
| **72** | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | **1** | Закрепление, комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***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. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты.передачи над собой и передача партнеру. Игра «Пионербол», | Текущий |  |  |
| **73** | Нижняя прямая подача мяча. | **1** | Обучение,комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Эстафеты. | Текущий |  |  |
| **74** | Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Игра. | **1** | комплексный | ***Описывать*** разучиваемые  технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Эстафеты. | Текущий |  |  |
| **75** | Нижняя прямая подача мяча. Игра мини- волейбол | **1** | комплексный | ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***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 | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра мини-волейбол. | Текущий |  |  |
| **76** | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра мини- волейбол | **1** | комплексный | ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра мини-волейбол. | Текущий |  |  |
| **77** | Комбинация из освоенных элементов Игра мини- волейбол | **1** | Совершенствование, комплексный | ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов  Игра мини- волейбол | Текущий |  |  |
| **78** | Учебная игра мини- волейбол | **1** | Совершенствование, комплексный | ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Формирование*** и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели | ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Учебная игра мини- волейбол | Текущий |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **79**  **80** | Инструктаж по ТБ.ведения мяча шагом, бегом, змейкой | **2** | Водный, комплексный | ***Знать*** требования инструкций.  ***Уметь*** выполнять ведение мяча в движении.  ***Осваивать***технические действия из спортивных игр.  ***Моделировать***технические действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Осваивать***универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  ***Выявлять***ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  ***Выявлять***ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества  ***Осваивать***технические  действия из спортивных игр.  ***Выявлять***ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр правила техники безопасности в условиях учебной и игровой  деятельности.  ***Осваивать*** умения выполнять универсальные физические упражнения.  ***Развивать***  физические качества  ***Осваивать***технические  действия из спортивных игр.  ***Моделировать*** технические  действия в игровой деятельности.  ***Взаимодействовать***в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***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.  ***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. | ***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. | Инструктаж Т/Б по баскетболу. ОРУ с мячом. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов) Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану» | Текущий |  |  |
| **81**  **82** | Разучивание техники остановки на два шага и прыжком | **2** | Обучение, комплексный | с мячом. СУ. Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений  Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Игра «Мяч капитану» | Текущий |  |  |
|  |
| **83**  **84** | Остановка на два шага и прыжком | **2** | Комплексный | ***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. |  | Текущий |  |  |
| **85**  **86** | **Учёт-**остановка на два шага и прыжком | **2** | Комплексный | ОРУ с мячом. СБУ. **Учёт-**остановка на два шага и прыжком Учебная игра. |  |  |  |
| **87**  **88** | Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра | **2** | Комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Техника передачи одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра баскетбол | Текущий |  |  |
| **89**  **90** | Освоение тактики игры. Учебная игра | **2** | Комплексный | ОРУ. СБУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра баскетбол |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | |
| **91** | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. | **1** | Водный, | ***Уметь*** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | ***Познавательные:***  -***Осознание*** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные*:**  -***Умени***е 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. | ***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. | Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. | Текущий |  |  |
| **92** | Прыжок в высоту**. Тест- Челночный бег** | **1** | Комплексный | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте сериями по 15 – 20 с.  **Тест- Челночный бег** Спортивные игры | Тест |  |  |
| **93** | Развитие скоростных способностей. **Учёт- Бег 60м** | **1** | Комплексный | ***Уметь*** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  ***Описывать*** технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  ***Осваивать*** технику бега различными способами.  ***Осваивать*** универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений  ***Осваивать*** универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | ***Познавательные: Осмысление***  объяснение своего двигательного опыта.  -***Осознание*** важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:Формировани***е способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  -***Умение*** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  .-***Умени***е 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. | ***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. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. **Выполнение норматива в беге на 60 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».результат**. Спортивные игры. | Контрольный |  |  |
| **94** | Развитие выносливости.  Прыжок в высоту**.** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Прыжок в высоту**.** | Текущий |  |  |
| **95** | Прыжок в высоту**. Тест-. Бег 6-мин.** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Прыжок в высоту**.** Игра футбол. **Тест-. Бег 6-мин. – на результат.** | Тест |  |  |
| **96** | Развитие выносливости. **Тест- прыжок в длину с места.** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения**.** Переменный бег – 10 минут. **Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»**  Спортивные игры | Тест |  |  |
| **97** | Развитие выносливости. Игра футбол. | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры | Текущий |  |  |
| **98** | Развитие выносливости**. Учёт- бег 1500 м** | **1** | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Выполнение норматива в беге на 1500 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».** | Текущий |  |  |
| **99** | Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | **1** | Комплексный | ***Умет***ь демонстрировать отведение руки для замаха.  ***Уметь*** демонстрировать отведение руки для замаха  ***Описывать*** технику метания малого мяча.  ***Проявлять*** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  ***Описывать*** технику метания малого мяча. | ***Познавательные:***  ***Осмыслени***е техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  -***Умение*** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  -***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. | ***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. | ОРУ.СБУ.  Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры. | Текущий |  |  |
| **100**  **101** | Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры. | **2** | Комплексный | ОРУ.СБУ Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры. | Текущий |  |  |
| **102** | **Учёт- метание мяча на дальность.** | **1** | Комплексный | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения**.** Переменный бег  **метание мяча на дальность выполнение норматива в требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».** | Контрольный |  |  |